

چاپی سیمم

بۆقه که قووت بده!

برایان تریسی



وه رگیرانی،
چه مال مهممه

21

شپه‌ازی به سوودیو
زالبون به سهر ته مه‌لی و نه‌نجامدانی کاریکی زۆرتر له کاتیکی دیاریکراودا.

برایان تریسی

بۆقه که قووت بده !!!

۲۱ شتوازی بهسوود بۆ زالبیون بهسدر تهمدلی و
تهنجامدانی کارینکی زۆرتر له کاتینکی دیاریکراودا.

پۆڤه که قوت بده ————— برایان ترسی

پۆڤه که قوت بده !! !
۲۱ شیوازی به سوود بۆ زالبوون به سهر ته مه لی و
ته نجامدانی کاریکی زۆرتر له کاتیکی دیاریکراودا.

نوسینی : برایان ترسی
و. : جه مال محمد هه له بجهیی

چاپی دووهم ————— سلیمانی

ناسنامه ی کتیب

پۆتەكە قوت بده ————— بربان تریسی

ناوی کتیب: پۆتەكە قوت بده

نوسەر: بربان تریسی

وهرگێڕانی: جه مال محمد ههله بجدیی

تایپ: یوسرا کۆمپیوتەر (دانیار عهتا)

دیزاینی بهرگ: فازیل کهولۆسی

تیراژ: ۱۰۰۰

نرخ: ۲۵۰۰ دیناره

نۆرهو سالی چاپ: چاپی یه کهم ۲۰۱۲

چاپخانه: چاپخانه ی په یوه ند - سلیمانی

له بهر پۆه به رایه تی گشتی کتیبخانه گشتیه کان ژماره ی سپاردنی (۱۳۲۴) سالی ۲۰۱۱ ی پیندراوه.

چىرۆكى ژيانم

لېنگەپى با كەمىك سەبارەت بە ژيانى كەسىم و ھۆكارى نوسىنى نەم كىتپە بۆتان بدویم، من لە سەردادا بەدەر لە بیروھزرىكى لىكۆلەر خاوەنى ھىچ شتىكى دىكە نەبووم، قوتابپەكى وانەخوین نەبووم و دواى ماوھىەكى كەم وازم لە قوتابخانە ھىنا، بۆچەندسالىك كارى تواناپسىنم كرد بەلام نايىندەپەكى ناديارم ھەبوو، ئومىدىشم بەباشترىبونى دۆخ و ھەلومەرجم نەبوو، كاتىك گەنج بووم لە كەشتىپەكى بارھەلگەردا كارم پەيدا كرد، بۆ ماوھى ھەشت سال گەشتى ناوچەجىاوازەكانى جىھانم كرد و ھەشتا ولاىتى جىھانم لەكىشورە جۆراوجۆرەكاندا بىنى.

كاتىك زانيم كە ئىدى ناتوانم كارى سەختى جەستەپى نەنجام بدەم چووم بەدەم كارى فرۆشپارى يەو، مالىەومالىە دەكرد و كەلپەلم دەفرۆشت. تا نەوھى كەرۆژىك لەخۆم پەرسى بۆچى كەسانى

يۆقەكە قوت بدە ————— جايان تىرىسى

دىكە لەمەن سەركەوتوو ترن؟ ئىدى ھەر ئەو ساتە بوو كە دەستەم دايسە كارىك كەڭياغى گۆپى، چوومە لاي فرۆشيارە سەركەوتوو ەكان و پازى سەركەوتەم لىيان پىرسى، ئەوانىش بۆيان روونكردمەو، منىش قسەكانىانم بەھەند وەرگرت و سەرەنجام فرۆشتەم بەرزىبويەو، دواى ماوہيەك بووم بە بەرئوہبەرى فرۆشتەن، لەھەمان كاتىشدا كارم بەو نامۆڭگارىيانە دەكرد و بۆ دواجار پازى سەركەوتەنى بەرئوہبەرە سەركەوتوہكانم وەدەستەيئنا و خۆيشم بۆخۆم ھەمان كارم ئەنجامدا.

فېربوونى ئەم بنەمايانە و كاركردن پىيان، ژياغى گۆپى، ھىشتاش ھەر سەرسامم لەوہى كە ئەم بنەمايانە چەندىك سادە و سەرەتايين. واتە ئەمەيكە سەرنج بدە كەسانى سەركەوتوو چ كارىك دەكەن، تۆش ھەمان ئەو كارە بكە تا ھەمان ئەنجام وەدەستەيئيت.

بۇقەكە قوت بىدە ————— بىر ايان تىسى

بەر راستى كە جوان و سەر نجر اكي شە، مەسەلە كە سادە يە، ھەندىك لە مەرۋقە كان لە
كە سانى دىكە سەر كە وتوووترن چونكە شىۋازى ئەنجامدانى كارە كانيان جياوازە، ئەوان بە بەراوورد
بە كە سانى ناسايى و نەخويندە وار، باشتىن سوود لە كاتە كانى خۇيان دەبەن، بۇغونە بەھۇى ئەو
نەزمونە نىگە تىقانەى كە ھەمببون، ھەستەم بە لىنەھاتوويى دەكرد و بەرامبەر بە خۆم يىمتمانە
بووم، كە وتووبومە داوى زىھەن و ھۆشى خۆمەو و وام بىردە كىردەو كە بىگومان
كە سەسەر كە وتووە كان لە مەن باشتىن. بەلام دواتر ئەو مە زانى كە نەم بابەت و بىر كىردەو يە راست
نى يە، كەسە سەر كە وتووە كان تەنھا شىۋازى كار كىردىن جياوازترە و ۋەك رىسايەك ئەو شتانەى
كە ئەوان فىرى بوون و كارىيان پىن كىردووە مەنىش دەمتوانى فىرىيان بىم، زانىنى ئەم راستى يە بۇ مەن
خوكمى دۇزىنەو يە كى ھەبوو ۋە بە ھۇى ئەم بابەتە يەو جۆش و خرۆش داىگرتبوم. ئىستاش كە

پۆڭمە قوت بدە ————— بىر ايان تىسى

بىرى ئەو ساتانە دەكەمەو شۆر و شەوقىكى تايىبەت دادمدە گرىت.
بەم پىيە ئەو دەم دىتەو دەتوانم ژيانم بگۆرپ و ھەر نامانجىك كە دەمەوئەت و دەستى بىنم، تەنھا
بەو مەرجەي ئەو بزانم كە كەسانى سەرکەوتوو چى دەكەن تا منىش ئەو كارە بگەم، دواي
سالىك فروشياري بووم بە فروشياري پلە يەك.

دواي ئەو سالىك وەك بەرئەبەر كارم كرد بوومە بەرئەبەرى كار و لە شەش كىشوەرى جىهانەو
نۆینەرى نەو دە و پىنج فروشياري لە ژىردەستى مندا بوون و لەم كاتەشدا تەمەنم بىست و پىنج سال
بوو، لە ماوەي ئەم سالانەدا بىست كار و پىشەي جياوازم ھەبوو، چەند كۆمپانيايە كم وەرئىخستبوو
و ە پروانامەي بەرئەبەرى بازرگانىشم و دەستەيئنا، فيرى زمانى فەرەنسى، ئەلمانى، ئىسپانى بووم
و وەك ووتاربيژ — پەرەرشيار و راويژكار بۆ زياتر لە پىنجسەد كۆمپانياي جياواز كارم دەكرد و

بۆتەكە قوت بدە _____ بىرايىن تىرىسى

ھەنوكەش لە كۆبونە ۋە كانى سالانەمدا بۆ زياتر لە ۳۰۰۰۰ كەس وتار دەدەم.
بە درىژى رابوردوو پىشینهەم بەم راستى يە گەيشتوم كە بۆ گەيشتن بە خوشبەختى و
بەرزبونە ۋە پىنگە دەبىت ھەموو بېروھۆش و تواناي خۆت لەسەر گىرنگىرەن نامانجى خۆت
كۆيكەيتە ۋە تا بتوانىت ئەو نامانجە بە شىۋە يەكى تەواو و بە باشتىرەن شىۋە ئەنجام بەدەيت.
ئەم كىتەبە فىترى ئەو ۋە تان دەكەت كە چۆن خىراتر كارەكانت ئەنجام بەدەيت. مەن بىنەماي
تواناي بە ھەرمەندىبونى كەسىم لە بىست و يەك بىنەمادا كورت و پوخت كىردە ۋە ۋە پىيان ئاشنا
دەبىت.

ئەم رەۋشانە ھەمويان بە كارھىنراون و زۆر بە خىرايى دەتوانىت سووديان لىۋەرگىرەيت،
بۆ دەستگرتەن بە كاتە ۋە خۆم لە روونكىردنە ۋە دىرژەپىدانى زىادە بوواردوۋە.

بۆقەگە قوت بەدە ————— بىرايان تىرىسى

كارىكى تايىبەتم فېركردوويت تا بتوانيت دەسبەجى بەكارىيان بەيىنيت، بۆ شەوہى لە
كارەكانتدا ئەنجامىكى باشتر وەدەست بىنيت.
ھەريەكىك لەم بىست و يەك بنەمايە بەسوود و پىويستى، رەنگە بنەمايەك لە كارىكدا و
بنەمايەكى دىكە لە كارىكى دىكەدا كارىگەر بىت، بەلام بە گشتى، ئەم بنەمايانە وەك خۇراكىكە
ھەركاتىك پىويست بوو دەتوانيت سوديان لىوہەربىگريت.
كلىلى سەركەوتن كاركردنە، ھەرچەندىك خىراتر ئەم بنەمايانە فېربىت و
بەكارىيان بەيىنيت ئەو خىراتر پىشەدەكەويت، بۆ ئەنجامدانى ئەو شتەى كە دەتەوئىت ھىچ سنوور و
ئاستىك لەبەردەمدانى يە بەلام بەو مەرجەى فېرى ئەوہ ببىت كە چۆن بۆقەكە قووت بەدەيت.

پېشەكى:

ژيان لە سەردەمى ئىستادا بېيىنەيە، لە ھېچ سەردەمىدا ئەم ھەمىوۋە ئاسانكارىيى و ئىمكانىيەتە زۆر و جۇراوجۆرە بۇ گەيشتن بە ئەنجامە جۇراوجۆرە كان لەبەردەستدا نەبىون، رەنگە بەھۇي ئەمىوۋە بېت كە لە ھېچ سەدەيەك لە مېژوۋى مەۋقايەتيدا ئەم ھەمىوۋە بېژاردەيە بۇ ھەلېژاردن لەبەردەست مەۋقدا نەبىويىت.

لەراستيدا كارى جوان بۇ ئەنجامدان ئەمەندە زۆرن دەتوانرېت ئەمە بوترېت كە ھۆكارى سەركەوتنى تۆ لە ژياندا پەيۋەيستە بە ھەلېژاردەي تۆ و بىر ياردانئەمە.

ئەگەر تۆش ۋەك زۆرەي خەلكى سەردەم، روبەروۋى زۆرى كار و كەمى كات بوۋىتەتەمە، چەندىن كارى نۆي و تازە ھېرشت بۇ دىنن، ئەمە لە كاتىكدا كە ھېشتا گرفتارى ئەمە

پۆتەگە قوت بدە ————— بىر ايان قىسى

كارانهى كه ئىستا هەن و لەبەردەستەدان، ھەرلەبەر ئەمە ناتوانىت ھەموو ئەم كارانە ئەنجام بدەيت، تۆ ھىچ كاتىك ناتوانىت پىش كارەكان بىكەويت و سەبارەت بە ھەندىك يا رەنگەلە زۆرىيەى كارەكاندا لەبەرنامەكەت درادەكەويت. بەم حالەو و لەم كاتەدا و تەنانت زياتر لە ھەركاتىك لە كاتەكانى رابوردوو، ئەو تەوانايىيەكانى تۆيە كە دەيت بە دەستىشانكردن و ديارىكردنى كارە گىرگەكان دەست پىبەكەيت و بە خىرايى ئەنجامدانى ئەو كارەيە، دەتوانىت سەركەوتن و دەستە بىنىت. ئەگەر مەزكۇرىكى ئاسايى بتوانىت ئەولەوياتى كارەكانى ھەلبۇتيرىت و كارە گىرگەگانى بە خىرايى ئەنجام بدات، ئەو دەتوانىت پىشى ئەو بلىمەتە بداتەو كە تە ھا قسەدەكات و بەردەوام نەخشەى جوان دەكىشىت بەلام زۆر بەدەگمەن كاريك ئەنجام دەدات.

لەسەردەمى كۆنەو ئەو ووتراو كە ئەگەر ھەر رۆژىك بەيانىان يەكەمىن كاريك كە

دەيىت ئەنجامى بدەيت خواردنى بۆقىنكى زىيىندوويىت، ئەو نىگەرانى كاتەكانى دىكەي ئەو رۇژەنايىت، چۈنكى سەختىن رووداويىك كە رەنگ بوو بۆت بىتە پىشەو و بەدرىژايى رۇژەكە رووبدات تۆ بۆخۆت ئەنجامت داو.

بۆلۈمگە لە ژيانى ئىوۋەدا بە ماناي گەورترىن و سەرەكىترىن كارتىك دىت كە دەيىت ئەنجام بدىت. كارتىكى گىرگ ئەگەر چارەيەكى نەكەيت ئەو بەدلىيايىو پىشت گويى دەخەيت، لە كاتىكدا كە ئەم كارە گىرگە ھەمان ئەو كارەيە كە ئەگەر لە كاتى ئىستادا ئەنجامى بدەيت دەتوانىت كارتىگەريەكى زۆر پۇزەتەيىقەنەي لە ژيانى تۆدا ھەيىت، ھەرۈ ھا خەلگى سەردەمى كۆن دەيانووت: ئەگەر دەبوو دوو بۆق بۆيىت، ئەو ئەو ھەيىان بۆق كە قىزەونترىپىيەنە.

ئەمە بەو مانايە دىت ئەگەر دوو كارتى گىرگەت لەبەردەمدا بىت، ئەو يەكەنجار ئەو

كارهيان نه نجام بده كه سه ختر و گه وره تر و گرنگ تره. خۆت به وه وه پابه ند بكه ده سپه جيّ نه وه يان نه نجام بده يت.

به ره له وه دي كه ده ست به هه ره كاريكي دي كه بكه يت و متمانە و پشتبە خۆبه ستني پيويستت هه يت. تا دوا جار نه و كار هيه ته واو ده كه يت، هه وه كه تاقي كر د نه وه يه ك بير له كار ه كه ت بكه ره وه و خۆت بۆ ملما لانييه كي كه سي ناماده بكه، له به رام به ره وه سه وه سي نه نجام داني كار ه ناسانه كان له قۆناغي يه كه مدا، دامه ز راوي به خه رج بده، به ره وه ام نه وه وه بير خۆت بيته وه كه بنه ره تترين بريار له رۆژدا، نه و بريار دانه يه كه كامه كار نه وه ليه وياتي هه يه و دواي نه و يش چ كاريكي دي كه ديّت، وه دواي ين داوا نه مه يه كه نه گه ر برياري يت بۆ قيكي زين دوو بخۆيت نه وه ما وه يه كي زۆر وه ستان و سه ير كر دني بۆ قه كه هه يچ سوو ديكي ني يه.

يۇقىرى قوت بىدە ————— جايان تىرىسى

كلىلى گەيشتن بە نەو پەرى بەھەرمەندىبون و بەرھەمدارى ئەمەيە كە وەك خويەكى
ھەموو رۆژان بەيانی، يەكەجار و بەرلەھەر شتىك بەدەمەوچوونى گىرنگىزىن كار بىكەيتە مەلەكە
لە خۆتدا، دەيىت ئەم خوو عادەتە لە خۆتدا پەرۋەردە بىكەيت كە لە ھەر رۆژىكدا بەرلە ھەركارىك
يەكەجار بۆقەكەي خۆت قوت بىدەيت.

بەبى ئەوەيكە كاتى خۆت سەبارەت بە بىر كىرەنە بەم كارەو بەزايە و فېرۇ بەدەيت، بە
لىكۆلەنەو و خويىندەو ژیانى ئەو ژن و پىاوانەي كە لە داھات و دەرامەتتىكى زۆر بەھەرەمەند
بوون گەشەيەكى خىرايان ھەبوو، تايىبە ئەندىتى كار كىرەنە لە ھەموو كارەكانىندا دەرونىتىن و
دىيارتىن تايىبە ئەندىتى بوو.

كەسانى سەركەوتو ئەو كەسانەن كە بۆ ئەنجامدانى كارە سەرەكى يەكانى خۆيان

پۆتەگە قوت بده ————— بىرايان تىرىسى

هەنگاۋ ھەلدەگرن و خۆيان ناچار بەۋە دەكەن كە ذرىژە بەكارەكانيان بدەن و ئەنجامى بدەن بە بىئ
ئەۋەى بىرو ھۆشيان دووچارى لە رىلادان بىيىت. لە دنيای ئەمرۆدا، بەتايىبەت دنيای كار و پيشەيى
ئىمەدا، خەلكى بۆ دەستراگەيشتن بە ئەنجامىكى ديارىكراودەستنيشانكراو ماف وەردەگرن و پلە و
پىنگەى پيشەيى پەيدا دەكەن. تۆ بۆ ئەو كار و خزمەتگوزاريانەى كە پىت دەسپىردىت بۆ
ئەنجامدانى پارە وەردەگريت.

لە كارکردندا، شكست يەككە لە كيشەسەرەكى يەكانى رىكخراۋەكان، زۆرىك لە خەلكى
سەرکەوتن و گرفتارى پيشەيى لىكجياناكەنەۋە و تىكەلى دەكەن.

ئەم كەسانە بەردەوام قسەدەكەن، يەك لە دواى يەك دانىشتن ئەنجام دەدەن و بەرنامەيەكى
گەورەتر لە سنورى كارى خۆيان دادەريژن، بەلام لە واقعدا كاريكى بەسرود ئەنجام نادەن و

بۇقەگە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

ئەنجامىكى خواراوى لىناكە ويىتەۋە.

سەرکەۋتىنى تۆلە ژيانى رۇژانە و لە پىشەدا بەۋەۋە پەيۋەستە كە بە تىپە رېۋونى كات
چ خوۋ عادەتلىك ۋە دەستىيىت، خوۋ عادەتى دەستىيىشەن كىردى ئەۋلەۋىيەتە كان، سەرکەۋتىن بەسەر
تەمەلى و بەردەۋامىيون لە ئەنجامدانى كارەگىرگە كان، خۆى بۆ خۆى جۆرىكە لە ھونەر و
لېھاتروۋى زىھنى و جەستەيى. دەتوانىت لە رىگەي مەشق كىردن و دوۋبارە كىردنەۋەي بەردەۋامەۋە
فېرى ئەم عادەتە بېيت و ھەر بەۋ جۆرە درىژەي پىتەدەيت تا لە زىھنى ناخودناگاتاندا بىچەسپى و
بېتە بەشىك لە رەفتار و ھەلسۈكەۋتتان.

كاتىك كە ئەم رەفتارەيە دەگۆردىت بۆ عادەتلىكى دەروونى، ئىدى لەۋە بەدۋاۋە
ئەنجامدانى ئەم عادەتە بەشىۋەي ئۆتۈماتىكى روودەدات، تۆلە روۋى زىھنى و سۆزەۋە بەجۆرىك

یۆتەگە قوت بده ————— بایان قریسی

به نامه ریژی کراویت که سهرکهوتن و خوشبهختی له نهجامدانی کاروباره کانتاندا ههستیکی باشتان پیده به خشیئت، شادتان دهکات و ههستی سهرکهوتنت لا دروست دهکات.

ههر کاتی که کاریک نهجام دهدهیت چ گهوره چ بچوک، شهپۆلیک له شۆر و شهوق و متمانه بهخۆبوون له دهرووتندا ههست پیده کهیت، ههرچهندی که ئهم کارهیه گرنگرترو بنه رته تیرانه بیئت چ له دنیا ی دهروه و چ له دنیا ی دهرووندا، هیژو متمانه بهخۆبوون و شادی له جاران زۆر زیاتر ههست پیده کهیت.

یه کێک له گرنگترین نهیینییهکانی سهرکهوتن ئهمهیه که تۆ بهراستی توانای ئهمهت ههیه که خوو عاده تیککی پۆزه تیقانه (سهبارهت به چیژیک) دروست بکهیت، پاشان بهی بیرکردنهوه سهبارهت بهو عاده ته پۆزه تیقانهیه بهجۆریک ژیانی خۆت ساز و ریکبختیت که یهک له

يۇقىرىقى قىت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

دراى يىك كار و پروژە گەورەكان دەستېيىكەيت و بە كۆتايىيان بگەيەنيت.
يەكەك لە رىگەكانى گەيشتن بە ژيانىكى باش، ھەبوونى سەرکەوتنى پىشەيى و
ھەستى رەزامەندى سەبارت بەخۆ، ئەمەيە كە لە خردى خۆتدا عادەتتىكى گىرنگ دروست بگەيت و
ئەمەش شتىك نى يە بەدەر لە عادەتى دەستېيىكەردنى كارەگىرنگەگان و تەواکردىيان.
كاتىك كە ئەم عادەتەنە بەھىز دەبن و دەبنەخاوەن ووزە، بەكۆتايى گەياندىنى كارەگىرنگ
و بەدەرەتەكان ئاسانتر دەبىنيتەو لە دەسبەردارىوون و وازلىھىنەنەيان، رەنگە ئەم چىرۆكەتان
بىستىت كە پياويك لە شەقامەكانى نيۆركدا لە موزىكژەنىك دەپرسىت چۆن دەتوانىت بگاتە
كۆشكى كارنگى و موزىك ژەنەكە دەلىت : بەمەشق و پرۆفەكردن بەرىز بە مەشق و پرۆفەكردن،
مەشقكردن كىلىلى سەرکەوتنە بەسەر ھەر جۆرە ھونەرىكدا، خۆشەختانە كارکردى زىھنى تۆش

یۆقه که قوت بده _____ براین قریسی

ههروهك بازوویهك وایه، ههچه نديك زیاتر و زیاتر زیهنت به کار بجهیت به هیتر و کاراتر ده بیئت، به مه شق کردن ده توانیت هه رهفتار و تواناییهك که جهزت لییه تی یا به پیویست و گرنگی ده زانیت له خۆتدا پهروه دهی بکهو گه شهی پیبده.

بۆ هیئانه کایه و دروستکردنی عاده تی گرنگی پیئدان و چربوونه وه له سهه کاره گرنگی و به ره تهیه کان پیویستت به سی تاییه ته نديتی ههیه که ده توانیت فیتری هه رسیکیان ببیئت، نهو سی تاییه ته نديتی یه بریتین له :

۱_ بریاردان ۲_ ریکخستن و ریکوپییکی ۳_ ئیراده

یه کهم : ده بیئت بریار بدهیت که نه بجامدانی کاره کان له خۆتدا بکهیته خوو عادهت.

دوو دم : پهیرهوی له نهزم بکهیت تا به هۆی سوودوه رگرتن له مه شق و دووباره کردنه وهی به ره دهوام

بۇقەگە قوتىدە ————— بىر يان قىسى

بتوانىت زال بىت بەسەر بىنەما پىتويستە كاندا، سىيەم : دەبىت ھەر كارىك كە بە پىيى بىنەما نەنجامى دەدەيت بە سوود وەرگرتن لە ووزدى ئىرادەي نەو كارەيە بەھىز بىكەيت بۆ نەو نەو خرو عادەتە بىيىتە مەلەكە و بەشىكى دانەبراو لە كەسايەتى تۆ، بۆ نەو نەو كە خىرايى پىشكەوتنى خۇتان بەرەو كەسايەتییەكى بەسوود و كارىگەر و كارا زۆرتەر بىكەيت، شىوازىكى تايىبەت بوونى ھەيە .

دەبىت بەردەوام بىر لە چاكەي ئەھلى كار بوون، بەخىرايى كارکردن و خۆكۆکردنەو لەسەر كارىكى جىگەمەبەست بىكەيتەو، خۇت بە ھەمان نەو كەسە وىنا بىكەيت كە كارە گرنگە كان زۆر خىرا و، باش و بەردەوام نەنجام دەدات، لە بىرت بىت كە :
"نەو وىنايەي كە لە زىھنتاندا سەبارەت بە خۇتان ھەتانە كارىگەريەكى زۆر زۆرى لە سەر

یۆقمەگە قوت بەدە ————— بیا یان تریسی

رەفتارتان ھەيە ". " خۆت بەو کەسە وینا بکە کە دەتەوێت لە ئاییندەدا ئەوە بیت " وینای خۆت سەبارەت بە خۆت، یا بە واتایەکی دیکە چۆن لە خۆت دەروانیت، تا ئەندازەییەکی زۆر شیوەی کارکردتان لە دنیای دەروەدا دەستنیشان دەکات. جیم کتکارت کە ووتارییژیکی پرۆفیشناله دەلیت : تۆ ھەر دەبیته ئەوێ کە وینا و بەرجەستەیی دەکەیت !!

ھێز و توانایی تۆ بۆ فیژبوون و پەرورەدەرکردنی ھونەر و عادی تەکان و کارە نوێیەکان، بێسنوورە. کاتیەک لە ریگەیی مەشقکردنەو خۆتان پەرورە دەکەیت تا بەسەر تەمەلی و ماندوویییدا زال بیت و کارەگرنکەکانی خۆت بە خێراایی ئەنجام دەدەیت، وەک ئەوێ کە پێی لەسەر پایدەری بەنزین دادەگریت .
کەواتە بۆقەگە قوت بەدە.

بۆقەگە قوت بده ————— بىرايان تىرىسى

"۱"

سفره که برازيندرهوه

بۇ سەرگەوتن تايىبه قەندىهك بوونى هەيه که پيويسته كەسەكە ئەو تايىبه قەندىهكى هەيىت ئەوئەش
بىرىتى يە لەديارىكردنى ئامانج، بە واتايەكى دىكە دەبيىت ئەوئە بزانىت كە چى دەويىت و بە هەمرو
بوونىهوه خوازىارى وەدەستەينانى ئەو ئامانجە بيىت.

"ناپليۆن هيل"

بەرلەوهي كە بتوانيت بۆقەكە دىارى بكهيت و دەست بە خواردنى بكهيت، هەنگاوى يەكەم

۲۱ شىواز ۱۲ بىسود بۇ زالبوون بىسم تەمەلى و نەنجا مدانى كاريكى زورتر لەكاتى دىارىكر اودا .

ئەو دەستىشان بىكە كە لە ھەر ئاست و سنورىكى ژيانى خۆتدا بەووردى نىازى گەيشتن بە چ شتىكت ھەيە.

بۇ بەرزكردنەوې كارايى، گرنگرتىن ھۆكار ئەمەيە كە ئامانجىكى روون و روشنت ھەيىت، گرنگرتىن ھۆكارىك كە كەسەكان دەتوانن زۆر بە خىرايى كارەكانيان ئەنجام بدەن ئەمەيە كە ئامانج و پلانەكانيان بە تەواوېتى روون و ئاشكرايە و لىتى لاندەن، ھەرچەندىك ئەوە لاتان روون و ئاشكراتر بىت كە چىت دەويىت و بۇ دەستراگەيشتن پىتى دەبىت چ كارىك ئەنجام بدەيت، ئەوە زۆر ئاسانت سەردەكەويت بەسەر تەمەلى و كارەكانى خۆتدا، ئاسانت بۆقەكە دەخۆيت و خىراتر كارەكان ئەنجام دەدەيت، روون و ئاشكرا نەبوونى ئامانج، پەرتەوازەبوونى بىر و گىژبوون، خۆى لە ھۆكارەسەرەككەيەكانى تەمەلى و بىئەنگىزەيى يە، كاتىك كە نازانىت دەبىت چ كارىك ئەنجام

بۆقمە قوت بده

برايان تريسى

بدهيت و بۆچى و دهبىت چۆن ئەنجامى بدهيت، دهبىت ھەموو تواناكانى خۆت وەگەر بڭھيت و سەبارەت بەو شتەى كە دتەوئىت ئەنجامى بدهيت نامانجىكى روون و ئاشكرا ديارى بڭھيت. مئتۆدئىكى زۆر كاريگەر بۆ سەر كەوتن لە كاردە ئەمەيه كە بپر و ھۆشتان بڭھنە سەر كاغەز و تۆمارى بڭھن، تەنھا لە سەدا سئى خەلكى خاوەنى نامانجىكى ديار و ئاشكران و نامانجەكانيان دەخەنە سەر كاغەز و دەينوسن، كارايى ئەم كەسانە بەراوورد لەگەل كەسانىك كە لە رووى پروانامە و توانايىيەو ھەروەك ئەوانن يا تەنانەت لەوانىش باشتەن، بەلام لەبەر ھەر ھۆيەك بىت كاتىكيان بەخەرج نەداو ھە بۆ ئەو ھى نامانجەكانيان بڭھنە سەر كاغەز، نزيكەى پىنج تا دە بەرامبەر زياترە، تۆ دەتوانىت تا كۆتايى تەمەن، سوود لە رىگەچارەيه كى كاريگەر وەر بڭريت بۆ ديارىكردنى نامانج و گەيشتن بەو نامانجە، ئەم مئتۆدە برىتى يە لە ھەوت قۇناغى سادە،

يۆقمەكە قوتىدە ————— برايان تىسى

بەگەشتەن بە ھەريە كىك لەم قۇناغانە دەتوانىت كارايى خۆت بۆ دوو يا سى بەرامبەر بەرز
بەگەيتەو، زۆرىك لەم كەسانەى كە خولەكانى فېركارى منيان تەواو كىردوو بە سوود وەرگرتەن لەم
شىوازە ھەوت قۇناغى يە ترانىويانە داھات و دەرامەتى خۇيان لە ماوہى چەند سالىكدا يا
تەننەت چەند مانگىكدا، بە ئەندازەيەكى بەرچاۋ بەرز بەگەنەو.

قۇناغى ژمارە (۱) : ((زۆر بە ووردى ئەو دەستنىشان بەگە كەچىت دەۋىت ؟)) بە
تەنھايى يا لەگەل سەررۆكەكەت ئەوئەندە دەربارەى ئامانجەكەت بدوى تا بە شىۋەيەكى روون ئەو
رون و رۆشن بېيئەو بۆتان كە سەررۆكەكەتەن چاۋەرۋانى ئەنجامدانى چ كاريكتان لىدەكات و
تەرتىبكردى ئەنجامدانى ئەو كارانە بە چ شىۋەيەكە.

سەررۆھيئەنەرە كە زۆرىك لە خەلكى بۆ ماوہيەكى دوورودرېژ سەرقالى ئەنجامدانى ئەرك

په قه قوت بده ————— بړايان تر يسي

و کاري بيښه وه، له بده وهی که هر گيز سوور نه بوون و برياريان نه داوه که له گه
سره که که ياندا سبارت بهم بابه ته گرنگه گفتوگو و پرس و راويژيک بکن، ياسا : په کيک له
رينگه کاني به فيژداني کات نه وه په کاريک که گرنگ ويويست ني يه، به باشتين شيوه نه نجامي
بده ين.

نستيشن کاوی ده لیت: هميشه به له وهی که به په یزه ی سرکه وتندا سرکه ویت، سره تا
له وه دلنیا به که په یزه که پالی به ته لاریکی توکمه وه داوه.
قوناغی ژماره "۲" : "نامانجه که ت له سر کاغز بنووسه " کاتيک که نامانجه که ت دهنوسیت
نه وه لاتان روون و بهرجه سته ده بیټ، و بهم کاره شتيک درووست ده بیټ که شایانی دیتن و

يۇقىمى قوتىدە —————. برايان تىسى

بەرجەستە بولۇپ، بە واتايەكى دىكە ئەو ئامانجەي كە ناخرىتە سەر كاغەز و ئانوسرىتەو تەنھا ئارەزوۋىيە كە و ھىچ جۆرە ووزەيدەك لە پتشتى يەو بەدىناكرىت. ئامانجە نەوسراوۋەكان بەسەرلىشىۋاۋى، گومرايى، ناديارى و ھەروەھا ھەلەگەلپكى زۆر كۆتايىان دىت.

قۇناغى ژمارە " ۳ " : " كات بۇ ئامانجەكانت ديارى بىكە " بۇ گەشتن بە ئامانجىك بەبى لەبەرچاۋگرتنى كات و ماۋە، ھىچ ناچارى و پابەندبونىك لە گۆرىدا نايىت، ئەم ئامانجە خاۋەن سەرەتا وە يا كۆتايىەكى راستەقىنە نيە، ئەگەر گەشتن بە ئامانجىك يا قەبوولكردىنى كارىك يا بەپرسىارىتى يەك، خاۋەنى ماۋەيەكى ديارىكراۋ نەيىت، بە شيۋەيەكى سروشتى بە دواخستنى كارەكان يا تەنھا ئەنجامدانى بەشىكى كەمى ئەو كارە كۆتايى دىت.

قۇناغى ژمارە " ۴ " : " لىستىك لە ھەموو ئەو كارانە ئامادە بىكە كە پىت وايە دەيىت

پښتانه قوت بده ————— بر ايان قريسي

بږ گه‌یشتن به نامانجه‌کټ نه‌نجام بدرین " هر جاريك که شتيکی تازه وه‌پیرتاندا هات، نه‌وه بیخه‌ ناو لیسته‌کټه‌وه، نه‌م کاره تا نه‌و شوینه دريژه پیبده که لیسته‌کاتان ته‌واو ده‌بیټ، نه‌و لیسته‌ی که ناماده‌ت کردووه بیروهوشتیکی دیار سه‌باره‌ت به‌ نه‌رکه‌که یا نامانجه‌که و هه‌روه‌ها نه‌و ریگه‌ی‌ش که بږ گه‌یشتن به‌و نامانجه‌یه پیویسته به‌رده‌وام بیگریته به‌ز به‌ تو نیشان ده‌دات و نه‌گری گه‌یشتن به‌و نامانجه‌ش به‌ شیوه‌یه‌کی به‌رچاو زور ده‌کات.

قوناعی ژماره " ۵ " : " لیسته‌کټ بکه‌ره به‌رنامه " نه‌و کارانه‌ی که له لیسته‌کټدان به‌ پنی ته‌وله‌ویات و له پیشتترین ریزبه‌ندیان بکه، واته نه‌مدیکه نه‌وه دیار و ده‌ستیشان بکه که کامه کار له پیش هه‌موو یانه‌وه و کامه کاری دیکه‌ش ده‌بیټ له قوناعی دواتردا نه‌نجام بدریت. ته‌نانه‌ت نه‌گر ده‌ته‌ویټ به‌رنامه‌کټان زورتر بکه‌ویټه به‌رچاو کاروباره‌کان

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىر يان تىرىسى

بە پىيى گىرنگيان لە ناو بازىدە كىدا يا لاكىشەيە كىدا بنوسە، دەپىنىت ئەو كاتەي كە ئامانجى خۇت دابەشەدە كەيت بۇ ئەرك يا كارە بچوكتەرە كان چەندىك گەيشتن بەو ئامانجە بۇتان ئاسانتەر دەپىت. بەھەبوونى ئامانجىكى نوسراو وپلانىكى ئامانجدار وريكخراو تواناو كارايى ئىوۋە زۇر زياتر دەپىت لەو كەسەي كە ئامانجە كانى خۇي لە زەينىدا كۆكردۆتەو ھىرش بۇ خۇي دەبات.

قۇناغى ژمارە "۶" : (دەسبەجى كارەكەتان بە پىيى بەرنامە دەستپىبەكەن، ئىدى ھەر كارىك پىت) ئەگەر بەرنامەيەكى مامناوئەند باش جىبەجىبىكرىت زۇر باشتەر لە بەرنامەيەكى زۇر زۇر باش كە ھىچ ھەنگاويك نەرىت بە مەبەستى جىبەجىبىكردى، لە ريگەي گەيشتن بە ھەر جۇرە سەر كەوتنىك جىبەجىبىكردى بەرنامە گىرنگىر شتە.

قۇناغى ژمارە "۷" بىر يار بەدە كە رۇژانە بۇ ئەوۋەي ھەنگاويك بۇ گەيشتن بە ئامانجى

سەرەكى ھەلبىگىت، كارتىك ئەنجام بىدەيت " ئەم كارە لە پىلانى رۇژانەى خۇتدا بىگۇنچىنە، ھەموو رۇژنىك چەند لاپەرەيەكى دىيارىكراو سەبارەت بە بابەت و مەسەلەيەك كە جىنگەى مەبەستە بۇيىنەرە و مۇتالائى بىكە، شۇيىن ژمارەيەكى دىيارىكراوى مۇشتەرىيەكان بىكە وە، كاتىك تايىبەت بىكە بە وەرزشەو، ژمارەيەك ووشە لە زمانى بىيانى فىترە و لەبەرى بىكە، ھەرگىز و تەنانت يەك رۇژى خۇت بە بىتھودە بە فېرۇمەدە.

بەردەوام بەرەو پىشەو بىجولتى، كاتىك كە دەستت بە جوولەكرد درىژە بە پىشەچوون بەدە، بەردەوام مەوەستە، ئەم دامەزراوىى وپى مەحكەمى يە، بەتەنھا دەتوانىت بىتكات بە يەكىك لە چالاكتىن و سەركەوتوتىن كەس، بوونى نامانجى نوسراو، كاريگەريەكى زۇرى لەسەر ھىزى بىركەندەو تان ھەيە، ئەنگىژەى چالاكى و كارى زياترت پىدەبەخشىت.

يۆقەگە قوت بىدە ————— جايان تىسى

ھىزى داھىنانتان بەھىز دەكات، دەبىتە ھۆى بەخشىنى ووزە و زياد لە ھەر ھۆكارىكى دىكە يارمەتيتان دەدات تاوہ كو بەسەر تەمەلى خۆتدا زال بىت، ئامانجەكان بۆ كوانوى سەرکەوتن وەك سوتەمەنى و ووزە وان. ھەرچەندىك ئەم ئامانجە روون و ئاشكراتر بىت، ئەوہ بۆ گەشتن پىيان شەوق و زەوقىكى زۆرتە ھەيە. چەندە زۆرتە تەركىز بىخەيتە سەر ئامانەجەكانت، ئەوہ ھەز و ئارەزووت بۆ گەشتن بە ئامانجەكانت زۆرتە و زۆرتە دەبىت، ھەر رۆژىك بىر لە ئامانجەكانت بىكەرەوہ ولييان بىكۆلەرەوہ، ھەموو رۆژىك بەيانىتان بە گىرگىرەن چالاكىەكانتەن دەست پىبىكەن، ئەم كارە دەتوانىتە بىتانگەيەنىتە گىرگىرەن ئامانجە فيعلەكانتەن.

بۆتۈمگە قوت بده ————— بىر ايان تىسى

بۆتۈمگە قوت بده.

ھەر ئىستا پەرە كاغەزىك ھەلگەرە و ئەو دە ئامانجە بنوسە كە دەتەوئىت لە سالى داھاتودا و دەستىيان بىئىت. ئەم ئامانجە بەجۆرىك بنوسە ھەروەك ئەوئى كە سالىك تىپەپىوہ و ھەموو ئەو ئامانجەش و دەپھاتوون، لە نوسىنى ئامانجەكانتدا سود لە دەمى ئىستا و راناوى كەسى يەكەم وەرېگرە. ئامانجەكان دەبىت راشكاوانە و يەكلاكرەوانە گوزارشت بكرىن و دەربېردىن. ئىدى لەم حالەتەدا وىژدانى ناخودئاگاتان دەستەبەجى پشتىگىرى لەو ئامانجە دەكات، بۆ نمونە دەنوسىت مەن.....دىنار داھاتم ھەيە، يا كىشى مەن.....كىلۆيە يا مەن سارارى.....ئۆتۆمبىلەم.

دواتر لەو دە ئامانجە بىكۆلەرەوہ كە نوسىوتەن، لە نىوہندىياندا ئامانجىك ھەلېژىرە كە

يۆقەكە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

گەيشتن پىيى كاريگەرييه كى زۆرى لەسەر ژياننتان ھەيە .
ئەم ئامانجە ھەرچى يەك بىت لە سەر لاپەرەيەك بىنوسە، بۆ گەيشتن بەو ئامانجە كاتىكى
ديارىكراویش دەستىنیشان بکە، پلانى بۆ دابنى، بە پىيى بەرنامە ھەنگاۋ ھەلگەرە و ھەموو رۆژىك
بۆ گەيشتن بە ئامانجەكەت كاريك بکە، ھەر ئەم مەشقە بەتەنھايى دەتوانىت ژياننت بگۆرپت .

بۇقەكە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

"۲"

بۇ ھەر رۇژىكت پىشۋەخت بەرنامەرىژى بىكە

"بەرنامەرىژى واتە ھىنانى دەمى ئايندە بۇ ئىستا تا بتوانىت ھەر ئىستا كارىك بۇ نەو
كاتە بىكەيت "

ئالەن لاکىن

بەدلىنىيىيەۋە تەم پىرسىيارە كۆنەت بىستۋە : چۆن فىلىك دەخۆن؟ بەدلىنىيىيەۋە

ۋەلامەكە ئەمەيە: پارو _ پارو، تۆ چۆن گەۋرەترىن و ناشىرتىن بۇقەكەى خۆت دەخۆيت ؟

بەم تەرتیبە : سەرەتا کارەکت دابەش بکە بۆ چەند چالاکی یەك که دەبیئت هەنگاو بە هەنگاو نەنجام بدریئت و سەرەتا لە یەكەمین هەنگاوه دەست پێبکە، توانایی میشتک و زیهنی تۆ بۆ بیرکردنەوه، بەرنامەریژی و بریاردان، بەتواناترین کەرەستەیه که دەتوانیئت سوودی لیۆهەرگریئت بۆ زالبوون بەسەر تەمەلی و زیاد کردنی بەهەرماندبوون ئە خود، ئەوهی که رەوت وریگەدی ژيانی تۆ دیاردەکات، بریتی یە لە توانای تۆ لە دیاریکردنی ئامانج، بەرنامەریژی و نەنجامدانی کاری تایبەت، بیرکردنەوه و بەرنامەریژی، زیهن ت بەهیز دەکات و وزەکانی زیهن و جەستەتان زیاتر دەکات و هەرودها بە پیچەوانەشەوه ،ئەلیکس ماک که نزی دەلیئت : ئەگەر بە بی بەرنامەریژی بچیتە ناو کارەوه ئەوه شکست دەخۆیت.

بەرله دەستپێکردنی کار توانای بەرنامەریژی راست و دروست پیۆهری بە توانایی تۆ

بۆقەكە قوت بده ————— پايان تىسى

دەردە خات، ھەرچەندىك بەرنامە رېژىيە كى باشتىرت ھەبىت ئەمە سەركەوتىن بەسەر تەمەلىدا ئاسانتر دەبىت، دەست بەدەرە كارەكە و بۆقەكەى خۆت قووت بده و بەردەوام دريژە بە پيشكەوتىن بده. يەككىك لە گىرنگىرەن ئامانجەكانتان لە ھەر كارىكدا، دەبىت ئەمە بىت كە زۆرتىرەن كارابى لە بەرامبەر ووزەى جەستەبى، عاتىفى و زىھنى خۆتدا و دەستىبىنىت، ھەوالىكى خوش كە بۆتۆ پىنمە ئەمەيە كە لە بەرامبەر ھەر خولەككىك كاتدا كە بۆ بەرنامە رېژى بە خەرجى دەدەيت ئەوا لە كاتى كار كەردندا نىزىكەى دەخولەك كاتت بۆ دەگەرپىتەو، بەرنامە رېژى رۆژانە زىاد لە دەيا دوانزە خولەك كات نابات بەلام بە ھۆى ئەم سەرمایە گوزارى يە بچوكەو سەبارەت بە كات، لانى كەم نىزىكەى دوو كاترۇمىر لەو كاتەت بۆ دەگەرپىتەو كە ھەر رۆژىك بە زايەى دەدەيت يا بە نەنجامدانى كارە ئاقەت پروكىن و بىئەوودەكان بە خەرجى دەدەيت.

بۆقمە قوت بده ————— بىر ايان تىرىسى

رەنگە نارى قۇرمۇلى شەش "پى" ت بىستىت : ئەگەر بەرنامەريژى گونجاوت
هەيت ئەوا کارکردى لاواز ت نابىت، کاتىك ئەو دەبىنیتەو کە بەرنامەريژى تا چ ئەندازىەك
دەتوانىت لە زیادکردن یا بەرھەمى کارەکان و کارکردتان بەسوودە، سەرت لەو سوور دەمىنىت کە
بۆچى ژمارەيەكى کەم لە خەلکى بە بەرنامەريژى پىشوختەو کارەکانیان ئەنجام دەدەن.
ئىستا ئەمەیکە بەرنامەريژى بەراستى کارىكى زۆر سادەيە، تەنھا ئەوئەندە پىويستە کە
کاغەز و قەلەمىك ھەلگىت، ئالۆزترین بەرنامەي کۆمپىوتەرى کاتىك کەوادەي گەيشتنى کاتى
قىستەکان رادەگەيەنىت (پالم پايلىۆت) یش لەسەر ھەمان بناغە کار دەکات، دابنىشە و بەرلەوئى
کە کارىك ئەنجام بەدەت ئەو کارانەي کە دەتەوئىت ئەنجامیان بەدەت بیانکە بە لیستىك، ھەمیشە
لە سەر لیست کارەکانت ئەنجام بەدە، لە ھەمان ئەو رۆژەي یەكەمەو کە لەسەر لیست کارەکانت

بۆلۈمگە قوتىلدە ————— بىر يان تىرىسى

ئەنجام دەدەيت، نىزىكەي لەسەدا ۲۵ بەرھەمتان زىياد دەكات، لىستى كارەكانى سېھىنى شەوانە و دواي ئەنجامدانى كارى رۆژانەي خۆت ئامادە بىكە. لەسەرەتادا كارەنيوئەتەواوۋەكان و پاشان كارەكانى رۆژى داوتر بىخەرە ناو لىستەكەوۋە.

كاتىك كە لىستى كارەكانتان لە شەوى پىشووئەرۋە ئامادە دەكەيت زىھنى ناخوردناگاتان بە درىژايى شەو كە لە خەودايت، كار لەسەر ئەم لىستە دەكات و زۆربەي ئەو كاتانەي كە لە خەو بىدار دەبىتەوۋە چەندىن بىرۆكە وەبىر و مىشكتاندا دىت كە بەبەكارھىنانيان دەتوانىت كارەكانتان تەنەت خىراتر و باشتر لەوۋەش كە وىنات دەكرد ئەنجام بەدەيت.

ھەرچەندىك بەرلە ئەنجامدانى كار، بۆ تەواوى ئەو كارانەي كە دەبىت ئەنجاميان بەدەيت كاتىكى زۆرتر تەرخان بىكەيت بەرھەمى كارتان زىاتر دەبىت، ھەر ئامانچىك پىويستى بە

یۆقمە قوت بدە ————— جاپان تریسی

لیستیکی تایبەت بە خۆیە.

یەكەم : پێویستت بە لیستی سەرەکی هەیە كە تیایدا هەموو ئەو کارانە تۆمار بکەیت كە دەتەوێت لە ئاییندەى دوور یا نزیکدا ئەنجامیان بدەیت، ئەم لیستە گشتی یە بۆ ئەوەیە كە هەر کاتیك هەر بیرێکی نوێ كە بە میشتکتاندا دێت یا کاتیك بەرپرسیاریتی یەکی تازه وەستۆ دەگرت بێخەیتە سەر لیستەكەو دوای ئەوەش دەتوانیت بابەتە تازهكان بەردەوام تەرتیب و ئەلەویەت بەندى بکەیت.

دووەم : پێویستت بە لیستی مانگانەش هەیە كە لە كۆتایی هەر مانگیكدا بۆ ئەو مانگەى كە لە پێشتە ئامادەى بکەیت. لەم لیستەدا دەتوانیت هەندیک لەو بابەتانەى كە لە لیستە سەرەکی یەكەدا تۆمارت کردوون زیادى بکەیت.

پۆتەكە قوت بده ————— بىر ايان قىسى

سىيەم : دەبىت لىستىكى ھەفتانەشت ھەبىت كە تىايدا پىشتىر كارەكانى ھەفتە بەرنامەرىڭى بىكەيت، ئەم لىستە لە ماوەى نەو ھەفتەيەدا كە خەرىكى ئەنجامدانى كارەكانى نەو كاتەيت تىايدا كامل و تەواو دەبىت، ئەم شىۋە بەرنامەرىڭى يە دەتوانىت بۇ تۆ زۆر بەسوود بىت، كەسانىكى زۆر نەويان بە من ووتوۋە ئەم عادەتەى كە لە كۆتايى ھەر ھەفتەيەكدا، دوو كاتىر لە كاتىيان لە بەرنامەرىڭى ھەفتەى داھاتوودا خەرج دەكەن بوۋەتە ھۆى نەويكە بە شىۋەيەكى بەرچاۋ سووديان زۆر بوۋە و ژيانيان بە تەواۋى گۆراۋە، ئەم بىرۆكەيە بە دلىيايىۋە سەبارەت بە تۆش ھەر بەھەرمدار دەبىت.

لە كۆتايىدا دەبىت كار و نەركەكانى رۆژانەتان دەستىشان كىرەبىت و لە لىستە مانگانە و ھەفتانەكەشتەۋە چەند بابەتتىك بىخەيتە ناۋ ئەم لىستەيە ۋە.

يۆقمەكە قوتىدە ————— بىر ايان تىرىسى

بەدرىژايى رۆژ لەسەرخۆ لە كەنارى ئەو چالاكییانەى كە ئەنجام دەدەرىن پشووئەك بەدە ئەم كارە يارمەتى پيشكەوتنتان دەدات و ھەستى سەركەوتن و ئەنگیزەى بەرەو پيشەوە چوونت لا دروست دەكات.

كاتىك ئەو دەبينىت كە بە پىي لىستەكە بەرەو پيشەوە دەرويت، ھەست بە ووزەيەكى زۆرتر دەكەيت لە خۆتدا، ئەم كارەش دەبيتە ھۆى بەرزبەرونەوہى متمانەبەخۆبەرون، ئەم پيشەكەوتنە بەردەوامە دەتاغخاتە جوولەوہ و يارمەتيتان دەدات تا بەسەر تەمەليدا سەربكەويت، كاتىك كە پرۆژەيەكت لەبەردەستدايە بەبى لەبەرچاوغرتنى ئەمەيكە چ جۆرە پرۆژەيەكە، ئەو سەرەتا لىستىك لە ھەموو ئەو كارانە ئامادە بكە كە دەبيت بۆ بەكۆتاگەياندىنى پرۆژەكە لەسەرەتاوہ تا كۆتا ئەنجامى بەدەيت. كارەكان ئەولەويەت بەندى بكە و يەك لە دواى يەك دەستنيشانيان بكە،

يۆڭمە قوت بىدە ————— برايان قىسى

كەواتە لىستەكە لەسەر كاغەزىك تۆمار بىكە يا لە بەرنامەيەكى كۆمپيوتەرىدا سەرلەنۇي
يىنوسەرەوۈ تا ھەمىشە لەبەردەستتاندۇ بىت.

پاشان يەك يەك بۇ نەئجامدانى كارەكان ھەنگاۋ ھەلبىگرە، بەم شىۋەيە لە پىشكەوتنى
كارەكانتان سەرت سوور دەمىنىت.

كاتىك كە بە پىتى لىستەكەى خۆت دەجولئىتەوۈ واھەست دەكەيت كە بەھىزتر
بووت، واھەست دەكەيت ھەرچەندىك زۆرتىر كار بىكەيت بىر و ھۆشت دەبىتە خاۋەن داھىنانىكى
زۆرتىر و بىنابى يەكى وا پەيدا دەكەيت كە دەتوانىت كارەكان خىراتر نەئجام بەدەيت.

ھەرۈەك ووتىم كاتىك بەردەوام كار لەسەر لىستەكەت دەكەيت ھەستى پىشكەوتن لە
خۆتدا بەھىزتر دەكەيت و تەمەش يارمەتتەن دەدات كە بەسەر تەمەلى خۆتدا زال بىت.

پۆقمەكە قوت بدە ————— بایان تریسی

ئەم ھەستى پېشكەوتنە ووزەيەكى زۆرتەرت پېدەپەخشىت بۇ ئەنجامدانى كارەكانى رۆژانەت، يەككە لە گەنگەرتىن ياساكانى بەرھەمى كەسى يەكان بىرىتى يە لە ياساى دە _ نەود _ ئەم ياسايە دەلەت : دە لەسەدى ئەو كاتەى كە بەرلە كاركردن بۇ بەرنامەريژى و رېكخستنى چالاكەكانى خۆت بەخەرجى دەدەيت دەبەتتە ھۆى ئەوەيكە بەرامبەر لەسەدا نەود لە كاتى ئەنجامدانى كارت بۇ بگەپتەو و دەستى پېوہبگريت.

ئەم ياسايە ئەوہندە بەسە كە بۇ جارېك بەكارى بەھىنەت تا پەى بە راستى و دروستى يەكەى بېھەت، كاتېك كە چالاكى يەكانى رۆژانەت بەرنامەريژى دەكەيت ئەو دەستپېكردن و درېژەپېدان لاتان ئاسانتر دەبەت، كارتان خېراتر و بەتاوتر و ئاسانتر پېشەكەوېت، توانايەكانت زياتر دەبەت و دواجار وەستان زەھمەت دەبەت.

بۆلۈمگە قوت بىدە ————— بىر يان تىرىسى

بۆلۈمگە قوت بىدە :

لە ئەمىرۋە دەستېپىكە كە بەرنامەي رۆژانە و ھەفتانە و مانگانەي خوت نامادە بىكەيت،
لەپەرەيەك يا دەفتەريكى بىچكۆلانەي ياداشت ھەلگىرە و ھەمىرۋە ئەو كارانەي كە دەبىت لە ماۋەي
بىست و چوار كاتىزىرى داھاتودا ئەنجامى بىدەيت تۆماریان بىكە، ئەگەر شىتىكى تازە ۋەبىرتاندا
ھات ئەۋە ئەۋەش تۆمار بىكە و بىنوسە، لىستىك لە ھەمىرۋە ئەۋە پرۆژە و كارە گەۋرانەي كە
دەتەۋىت لە داھاتودا ئەنجامىان بىدەيت نامادە بىكە، ھەريەكىك لە ئامانجەكان و پرۆژە گەۋرەكانى
خوت بە پىي گىرنگيان و تەرتىبىي ئەنجامدانىان رىز بىكە، دەتەۋىت كۆتايى كارەكە لەبەرچاۋ بىگىرەيت
ۋ لەكۆتايىۋە بەرەۋ سەرەتا، لەسەر كاغەزەكە بىر بىكەرەۋە و ھەمىشە كار لەسەر لىستەكە بىكە،

بۆقەكە قوت بده ————— بربان تریسی

لەم حالەتەدا تەنانەت خوشتان سەرسام دەبن كە چەندىك بەهرەى كارتان زیاتر بوو و چەندىك ساناتر دەترانیت بۆقەكە بخۆیت.

۲۱ شیوازی بەسود بۆ زالبوون بەسمر تەمەلى و ئەنجامدانى كاریكى زۆرتر لەگاتى دیاریكر اودا . 46

بۆقمە قوت بده :

له نەمپۆوه دەستپێبکە که بەرنامەى رۆژانە و هەفتانە و مانگانەى خۆت نامادە بکەیت،
لەپەرەیدەك یا دەفتەریکی بچکۆلانەى یاداشت هەلگرە و هەموو ئەو کارانەى که دەبێت لە ماوهى
بیست و چوار کاتژێرى داها تودا نەبجامى بدهیت تۆماریان بکە، نەگەر شتیکی تازه وەبیرتاندا
هات نەوه ئەوهش تۆمار بکە و بینوسە، لیستیک لە هەموو ئەو پرۆژە و کارە گەورانەى که
دەتوێت لە داها تودا نەبجامیان بدهیت نامادە بکە، هەریەکیک لە نامانجەکان و پرۆژە گەورەکانى
خۆت بە پێى گرنگیان و تەرتیبى نەبجامدانیان ریز بکە، دەتوانیت کۆتایی کارە که لەبەرچاو بگریت
و لەکۆتاییهوه بەرەو سەرەتا، لەسەر کاغەزە که بێر بکەرەوه و هەمیشە کار لەسەر لیستە که بکە،

يۆقەكە قوت بده _____ **برايان قريسي**

لەم حالەتەدا تەنانەت خۆشتان سەرسام دەبن كە چەندىك بەهرەى كارتان زياتر بوو و چەندىك
ساناتر دەتوانيت يۆقەكە بخۆيت.

"۳"

یاسای ۸۰/۲۰ لە ھەموو کارەکاندا بە گەڕ بچە

"نێمە ھەمیشە کاتی پێویستمان ھەیە، بەو مەرجە ی کە ھەم بمانەوێت و ھەم بەراست و دروستی سوودی لێوەریگیرین"

فۆن گۆتە

یاسای ۸۰/۲۰ یەکیەکە لە یاسا زۆر بەسوودەکان بۆ کارگیری کات و ژيان، ناویکی دیکە یەم یاسایە پارتۆیە کە بە ناوی دانەرەکیەو "ویلەرد پارتوو" ئابووری ناسی ئیتالیاییەو ناوێراو، پارتۆ بۆ یەکیەمین جار لە ساڵی ۱۸۹۵ ئەم بابەتە ی لە نووسینەکانیدا باس کرد، ئەو

یۆقمە قوت بده ————— بایان تریسی

لهوه تیگه یشت تهو کۆمه لگه یه ی که تهو تیایدا ده ژی، ده توانریت به شیوه یه کی سروشتی که سه کان بکریته دوو به شه وه، گروپنک که یه ک به یه کیان به که مینه یه کی زۆر گرنگ ناوده برین، به شیکن لهو له سه دا بیسته ی که له رووی ئابووری و کاریگه ریه وه له سه ره وه دان و گروپی دوو ده م تهو که سانه ن که تهو به زۆرینه ی که مبه یه خ و که مگرنگ ناویان ده بات، و به شیکن لهو له سه دا هه شتایه ی که ئاستی خواره وه ی کۆمه لگه دان.

تهو دواتر تهو ی دۆزیه وه که هه ر به کرده هه موو چالاکی یه ئابووریه کان ملکه چی ته م یاسایه ن، بۆ فونه به پیتی ته م یاسایه : له سه دا هه شتای تهو ته نجامه ی که تهو وه ده ستی دینیت ته نجامی تهو له سه دا بیسته ی چالاکی یه یه که تهو ته نجامی ده ده یته. له سه دا بیستی موشته ریه کانی تهو له سه دا هه شتای سوود و قازانجی تهو دابین ده که ن، له سه دا هه شتای به های گشتی چالاکیه کانی تهو ته نجامی

پښتانه قوت بدله ————— پرايان ترسي

له دا بيستی نهو چالاکیانده و..... نه مه بهو مانایه دیت که نه گهر له لیستی کاره کانتدا ده بابه تی چالاکی هېن، دوو بابته تیان بهرام بهر یا ته نانه ت له کوی نهو هه شت چالاکی یه دیکه میان به نرخ تره، لیتره دا شتیکی جوان ده دوزینه وه،

نه نجامی هر یه کیك لهو کارانه ی که له لیسته که تدا هاتوون، رهنگه به یهک نه ندازه ی دیار یکر او کاتت بگریت.

به لام به شیوه یه کی ناسایی نه نجامی یه کیك یا دوودانه ی نهو کارانه چهند بهرام بهری هندیك له بابته کان، بوتان سوود مه ند ده بیټ.

هنديك جار نه رخ و به های یه کیك لهو چهند کاره ی که له لسیته که تدا هیه، ده توانیټ له سرکه وتنی تودا له تیکرای چالاکیه کان به نرخ تر بیټ.

يۆقەكە قوت بدە ————— جايان قىسى

بىگومان ئەمە ھەمان ئەو بۆقەيە كە دەپت بەرلە ھەموو شتېك قووتى بدەيت، ئايا دەتوانىت گومانى ئەو بەكەيت كە كەسكى ئاسايى لە ئەنجامدانى چ كارانىكدا تەمەلى دەكات ؟ لەراستىدا و بەداخەرە دەتوانىت بووترىت كە زۆربەي خەلكى لە ئەنجامدانى ھەمان ئەو دەيا لەسەدا بىستەي چالاكىە كاندا كە لەسەرووى لىستەكەدان و زۆرتىن نرغ و بەھايان ھەيە تەمەلى و سستى دەنۆتىن واتە سەبارەت بە ھەمان ئەو كەمىنە زۆر گرنگە.

لەبەرامبەردا كاتى خۇيان بۆ ئەنجامدانى لەسەدا ھەشتاي ئەو چالاكىەكانە تايبەت دەكەن كە سەركەوتن تىيائندا زۆر كەم بايەخ و كەمنرخە و بۆ گەيشتن بە ئەنجامى بەنرختر كاريگەريەكى ھەستىپنەكراوى ھەيە واتە زۆرىنەي كەمبايەخ.

زۆربەي كات كەسانىك دەپىنىت كە بە رووكار بەدرىژايى رۆژ سەرقالى كار و چالاكىن بەلام

پۆتەكە قوت بىدە ————— پرايان تىرىسى

بەرھەم و دەسكەوتىكى كەمىيان ھەيە.

ھۆكارى ئەوۋە ئەمەيە كە ئەوان سەرگەرمى ئەنجامدانى كارە كەمبايەخ و كەمنرخەكانن و لەئەنجامدانى كارى سنوردارى گىرنگ كە بەراستى دەتوانىت لە كارەكەياندا يا دەزگا كەياندا گۆرانكارى بىكات تەمەللى دەنۆينن.

سەختىن و ئالۆزتىن كارەكان، بەنرختىن ئەو كارانەن كە دەتوانىت لە ھەر رۆژىكدا ئەنجامى بەدەيت، بەلام ئەم كارە بە شىۋەيەكى سەرگەوتوانە سود و خىرىكى بىئەندازەي ھەيە. ھەرلەبەر ئەم ھۆيە بە شىۋەيەكى يەكلا كەرەوۋە دەبىت ئەو كارانەي كە بەشىكن لە لەسەداهەشتاي كەم بايەخ و كەمنرخ ئەنجامى نەدەيت، لە كاتىكدا ئەو كارانەي كە بەشىكن لە لەسەدا بىستى بەنرخ و بەھا دار و ھىشتا ئەنجامت نەداوۋە و ماونەتەوۋە !

یۆقه که قوت بده _____ **برایان تریسی**

بەرله وهیکه کاریک دهست پیبکهیت له خۆت بپرسه : ئایا ئەم کاره بهشیکه له کارهکانی
لهسه دابیستی بهنرخ و بههادر یا لهسه دا ههشتای که منرخ و که مبه ها ؟

يۈتەككە قوتىدە ————— برايان تىرىسى

ياسا : لەبەرامبەر دىلەراو كىتى ئەنجامدانى كارە بچووكە كان بەرگىرى بنوئىنە.

لە بىرتان بىت كاتىك كارىك چەند جارىك دووبارە دەكەيتەوۋە دوا جار ئەم كارە دەگۆردىت
بۆ خويەك كە وازلىتەينانى نەستەمە.

ئەگەر ھەموو رۆژەكانت بە كارى كەم نرخ و بەھا دەست پىيىكەيت زۆر خىرا ئەم عادەتەت
لا دروست دەبىت كە ھەموو رۆژىك بە كارى كەم نرخ و كەمبەھا دەستپىيىكەيت و رۆژەكان بە
ئەنجامدانى ئەم جۆرە كارانە بەكۆتا بگەيەنەت، و ئەمەش ھەرگىز كارىكى باش نى يە كە عادەت و
خويەكى لەم چەشنە لە خۆتدا پەرۋەردە بىكەيت و پەرەى پىبدەيت.
لە ئەنجامدانى ھەر كارىكدا يەكەمىن قۇناغ واتە دەستپىيىكەردنى ئەو كارە، دژوارترىن قۇناغە،
كاتىك ئەنجامدانى كارىكى گىرگ دەستپىيىدەكەيت، ئەو بە شىۋەيەكى سىروشتى لە دەروونەوۋە

يۆقەكە قوت بدە ————— بىرايان تىرىسى

ئەنگىزەيەك پەيدا دەكەيت كە دەيىت درىژە بەو كارەيە بدەيت،
بەشيك لە مىشكتان زۆر ھۆگرە بەودەو كە سەرگەرمى كارە گرنگەكان بىت كە دەتوانىت ژيانى
تۆ بگۆرپىت، ئەركى تۆ ئەمەيە ھەمىشە ئەم بەشەي مىشكت تىرىكەيت . بىر كەرنەو بە
دەستپىكىردنى كارىكى گرنگ و بنەرەتى ، خواست و ئەنگىزەكانتان بەھىز دەكات و يارمەتيتان
دەدات تا سەر كەويت بەسەر سستى و تەمەلىدا، لە راستيدا ئەو كاتەي كە پىويستمانە بۆ
ئەنجامدانى كارىكى كەم بايەخ و كەمگرنگ بەرامبەرى ھەمان كاتە كە بۆ ئەنجامدانى كارىكى
گرنگ و بەنرخ پىويستە. كاتىك كە كارىكى بەنرخ بە كۆتادەگەيەنيت بە شىۋەيەكى سەرسورھىنەر
ھەست بە شادى و لەخۆيايىوون دەكەيت، ئەگەر بە بەخەرجدانى ھەمان كات و ھەمان ووزە
كارىكى كەمىنرخ و كەمبەھا ئەنجام بدەيت ھەست بە شادى ناكەيت يا بەئەندازەيەكى كەم ھەست

بۆقەكە قوت بىدە ————— بىر يان تىرىسى

بە شادى دەكەيت، بەرئۆه بىردنى كات لە راستىدا بە ماناى بەرئۆه بىردنى ژيانى كەسى دىت يا بەواتايەكى دىكە بىرىتى يە لە كۆنترۆل كىردنى دۆخ و ھەلومەرج.

تۆ دەتوانىت چالاكى دواتر و تەنەت چالاكىە كانى دواى ئەو ھەلئۆرئىت، توانايى تۆ لە ھەلئۆردن و جىا كىردنەو ھى كارە بەنرخ و بەھادارە كان لە كارە كەمنرخ و كەمبەھاكان ئەندازەى سەركەوتنى تۆ لە ژيان و كارددا دىارى دەكات، مەوئە خۆسازە كان بەردەوام خۆيان ناچار دەكەن تا ئەو كارە گىرنگ و بەنرخانە دەستپىكەن كە لە بەردەستياندا يە ئەم كەسانە خۆيان پابەند دەكەن بەرئۆه كە بۆقەكە قوت بەدەن ھەرچەندى كىش بىت، ئەم كەسانە زىاد لە كەسانى ئاسايى سوودمەندتر و بەھەرورترن و ھەرلەبەر ئەمەش لە كەسانى دىكەش خۆش بەختن، تۆش دەبىت ھەمان شىوہ بەكار بىنىت.



برایان تریسی

بۆقه که قوت بده

بۆقه که قوت بده :

هەر نیستا لیستیک له هه موو ئامانج و پرۆژه و چالاکی یه کان و بهرپرسیاریتی یه کانی
خۆت ناماده که، بزانه کام یه که له کاره کان له ریزی ۱۰ تا ۲۰ له سه دی شه کارانه که ۸۰ یا
۹۰ له سه دی نه نجامی جیگه مه به ستیان لیده که ویته وه یا ده توانن شه نه نجامه وه ده ست بێنن، هه
له نه مرۆیه وه به شیوه یه کی یه کلا که ره وه بریار بده که کاتیکی زۆر تر له و چالاکی یه
دیاریکراوانه دا به خرده ج بده که ده توانن ژیا نی تو بگۆرن و کاتیکی که متریش به خشه شه
چالاکیانه ی که که منرخ و که مه به هادار ترن.

په قهقهه قوت بده ————— پر ايان ترېسي

"۴"

دهره نجامی کاره کان له بهر چاوبگرن

په یوه ست به مېکه تا چ نه ندازه یه که سیټک بتوانیت همرو توانا کانی خوۍ له تا که
رنگه یه کدا به کار بیت، سهر که و تنی نه و که سه دیاری ده کریت.

تھریسون سوت ماردن

له نیشانه کانی بیریکي گوره تر نه مېه که مړوځ بتوانیت پیشبینیه کی راست و

۲۱ شوازی بصود به زاله، بصم تصطف، نه خا مدان، کارنکی زور تر له کاتی دیار یکه اودا. ۵۶

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىر ايان تىرىسى

دروستى سەبارەت بە دەرەنجامەكانى ئەنجامدانى يا ئەنجامندەكانى كارتىك ھەيىت، ھەرچەندە كاريا چالاكىدەك كاريگەرى و دەرەنجامىكى پۈزەتتەنەتتى ھەيىت بۆتان ئەو لاي تۆيا لاي كۆمپانیاكەتان گىرگىتەر دەرەكەوتىت و دىتەبەرچا، ئەگەر بتوانىت لەم رىگەيەو گىرگى كارەكان رىزبەندى بىكەيت ئەو دەتوانىت ئەو دەستنىشان بىكەيت كە كام كاريان بۆقى دواترى تۆ دەيىت، دىكتور ئىدوارد بانقىلد لە زانكۆى ھاردوارد دواى پەنجا سال لىكۆلئىنەو گەيشتە ئەو ئەنجامەى كە كاريگەرترىن فاكىتەرى پىشكەوتنى ئەمەرىكا لە زەمىنەكانى ئابوورى و كۆمەلايەتيدا ھەبوونى تىروانىنىكى درىژ مەودايە، ئەم ھۆكارە لە ھەمور ھۆكارەكانى دىكەى وەك ئەزمون _ خويندەوارى، نەژاد و ھۆش و..... لە دىارىكردنى ئەندازەى سەركەوتنى تۆ لە قۇناغەكانى كار و ژيان دا گىرگىتەر، دىدى تۆ سەبارەت بە كات يا ئاسۆى كاتى تۆ كاريگەرى يەكى زۆرى ھەيە

يۆتەكە قوتىدە ————— پرايان تىسى

لەسەر رەفتار و ھەلېزارىتان لە قۇناغە جىاوازەكانى ژياندا .
كەسانىك كە لە ژيان وپېشەى خۇياندا ئاسۆيەكى دوورتەر لەبەرچاۋ دەگرن، ھەمىشە
لە بەخەرجدانى كات و جۆرى چالاكىە يەكانياندا باشتەر لە كەسانىك كە كەمتر بىر لە ئايىندەى
خۇيان دەكەنەۋە، پىريار دەدەن.

ياسا : بىر كەرنەۋەى ماۋەدرىژ، لە ژيان و كارى پېشەيىدا، رۆئىكى گىرنگى ھەيە لە سەر
باشتەربوونى بىر ياردانى ماۋەكورتدا، مەۋقە سەر كەوتەۋەكان ھەلۆستىكى روون و ئاشكرايان ھەيە
سەبارەت بە ئايىندەى خۇيان، ئەوان خولى كات و ماۋەى پىنچ، دە، و بىست سالى داھاتوو
دەخەنە بەر دىد و لىكۆلئىنەۋە و بە گىرنگىدان بە ئامانجەكانى خۇيان لەو كاتەى كە جىنگەى
مەبەستە، لە ئىستا لە رەفتار و ھەلۆسوكەوتى خۇيان دەكۆلئەۋە تا لە گەل ئەو ئايىندە ماۋەدرىژەى

یۆقمە قوت بده ————— بایان قریسی

که خوازیارینی ساز و هه ماههنگ بیٔ، کاتیڤ که وینایه کی روون و تاشکراتان هه بیٔ سه بارهت به نامانجه ماوه دریژه کانت، نه وه بریاردان سه بارهت به مهیکه کام کاره له کاتی ئیستادا نه وله ویه تی ههیه زۆر ئاسان و ساده ده کات، به پی پی پیناسه که، کاره گرنه و سه ره کی یه کان، له ناوخویاندا نه نجامی کی ماوه دریژه و مانه وه یان هه لگرتوه و ههروه ها نه و کارانه ش که زۆری ئیویست و گرنه نین خاوه نی نه نجام و کاریگه ریه کی ماوه دریژه نین.

به ره وه یکه کار ده ستی بکه یت نه م پرسیاره له خۆتان بکه ن که نه نجامدانی یا نه نجامنه دانی نه م کاره چ کاریگه ریه کی ماوه دریژه ده بیٔ له سه ره ژیا نی من ؟

یاسا : له ئایینه روانین، کاریگه ریه کی زۆری ههیه له سه ره کار و چالاکیه کانی ئیستاد و زۆرجار چالاکیه کانی ئیستامان دیار و ده ستنیشان ده که ن. هه رچه ندیک نامانج و خواسته کانتان بۆ

په څه قوت ده ————— پر ایا ن تر یسی

نایینه روونتر و ناشکراتر بیت نه وه کاریگری ده بیت له سهر نهو کارانه ی که نیستا نه نجامیان ده دیت، به له بهرچاو گرتنی ناسو دووره کان و خویندنه وه و روانینه نایینه له کاره کاند، ناسانتر ده توانیت کاره فیعلیه کانی خوت هه لېسه نگیټیت و ده توانیت له وه دلتیا بیت که نایا نه نجامدانی نه م کارانه بو گه یشتن به نامانجه کوتاییه کانتان له نایینه دا ساز و گونجاون یا نه خیر ؟ که سانی سهرکه وتوو نهو که سانهن که به هه ولوکوشش و کار بو گه یشتن به نه نجامیټکی به نرخ و به هادار له نایینه دا نامادهن تاموچیژی که م و ماره کورت دوا بخن و به پیچه وانه شه وه. که سانی سهرنه که وتوو زور ناوړ له نایینه دیان ناده نه وه و گرنگی به خوش و تاموچیژی ماوه کورت ده دهن. دنیس ومیکي وتاریژی ناسراو ده لیت: " مرؤفی سهرنه که وتوو به کاروبارانیکه وه سهرقالن که مانه دیتی و ناره حه تی لاده ن، له کاتیګدا که که سانی سهرکه وتوو سهرقالی نه نجامدانی نهو

يۆقمەگە قوت بىدە ————— جايان تىسى

كارانەن كە لە ئامانجەكانيان نزيكيان دەكاتهو "، بۆ غونە لە كاتى خۆيدا يا تەنانەت زوتر دەچنە سەر كار، خويندەنەوئى بەردەوام لەو زەمىنانەى كە پەيوەستە بە كار و پيشەكانيانەو، بەشدارىيەكردن لەو كۆرسانەى كە دەبيتتە هوئى بەرزبونەوئى تاستى هونەرى و ليئەتوويانە و ھەروەھا چر و كۆبونەوئى لەسەر ئەو چالاكيانەى كە لە پيشەكانياندا خاوەنى نرخ و بەھايەكى بەرزە. ھەموو ئەمانە كاريگەرەى كى نكوليلينە كراوى ھەيە لە سەر ئايىندەتان، لە لايەكى دىكەوئى درەنگ چوونە سەركار، خواردنەوئى چايى و قاو، خويندەنەوئى گۆشار و رۆژنامە و گەمە و گالتە كردن لە گەل ھاوکارەكان ھەرچەندىك سەرگەرمكار و چىژبەخشە، بەلام لە ماوئى درىژدا دەبيتتە هوئى پيشنەكەوتن و دواكەوتن و دەسترانەگەيشتن بە ئامانج.

ئەگەر ئەو دەستنيشان دەكەيت كە كاريك يا چالاكيەك خاوەنى ئەنجامىكى پۆزدەتيقانەى

پۆتەكە قوت بده ————— بىر ايان قىسى

فراوانە نەو نەو كارە بگەرە نەولەوياتى خۆت و دەستبەجى نەنجامى بده.
بە ھەمان شىۋە كاتىك بىر دەكەيتەو كە كارىك نەنجامىكى زۆر خراپ و نىنگەتېقانى
لېدەكەيتەو، نەو نەنجامەدانى نەو كارە بگەرە نەولەويەتى كارتەو، دەبىت ئىرادەى نەو بگەيت
كە بۆكەى خۆت ھەر چىيىكە بىت بەرلە ھەر كارىكى دىكە نەنجام بەدەيت، ھەمىشە بىرونى
نەنگىزە پىۋىستى بە ھۆكارە .

ھەرچەندىك كارىگەرى نەو كارەى كە دەتەويت نەنجامى بەدەيت لە سەر ژىانت زۆرتىر
بىت، تۆش نەنگىزەيەكى زۆرتىر دەبىت بۆ نەنجامدانى ھەرچى خىراتىرى نەو كارە و سەرگەوتىن
بەسەرىدا. نەگەر بەردەوام نەو كارانە نەنجام بەدەيت كە كارىگەرى پۆزەتېقانىيان ھەيە لە سەر
ژىانت يا پىشەكەت نەو دەبىتە خاۋەنى نەركىز و پىشكەوتىنتان لەبەرچاۋ و ھەمەلايەنە دەبىت،

یۆقه که قوت بده ————— براین تریسی

کات چ بانه ویت یا نه مانه ویت تیده په ویت، به لآم نهو پرسیاره ی که دیته پیشه وه نه مه یه که
چونچونی سوود له کاته کاغان وهرده گرین و ده مانه ویت دوا ی تیپه ربوونی هه فته و مانگه کان به
کوی بگهین ؟

نه ندازه ی نهو گرنگی یه ی که هه ته بۆ نه نجامی نه گهری کاره کانت له ماوه کورتدا،
به کوی گه یشتنتان دیار و ده ستنیشان ده کات.

له ریگه ی بیر کردنه وه مان له نه نجامی هه لباردنه کاغان، بریاردان و رهفتار و
کاره کاغانه وه ده توانین نه وله ویاتی راسته قینه ی ژیاغان له کار و ژیاغاندا دیاری بکهین.

بۆتكە قوت بده ————— برايان تریسی

بۆتكە قوت بده :

بەردەوام لیستی کارەکان، چالاکیهکان و پرۆژەکان بخوینەرە و چاوی پێداخشینەرە،
لەپەسا لە خۆت بپرسە ئەو پرۆژەیه کامەیه کە ئەگەر بە باشترین شیوە و هاوڕێ لە گەڵ
میتۆدێکی کاتبەندیگراودا بەتەنجام بگەیەنم دەتوانیت زۆرتەین کاریگەری لەسەر ژيانى من
بەجێنیت ؟

کارێک کە دەتوانیت زۆرتەین یارمەتى تۆ بدات، وەك ئامانجێك بۆ خۆت لەبەرچاوی بگرە، ئەو
ئامانجە هەرچێك بێت، بۆ گەیشتن پێى بەرنامەریژییەك بکە و دەسبەجى کار لەسەر ئەو
بەرنامەیه بکە کە ئامادەت کردووە، ئەم وشە ئوفسوناوایانەت لە بیر بێت. گەر کارێک
دەستپێیکەیت زیهنتان گەرم دەبێت و ئەگەر درێژە بەو کارە بدەیت ئەو بە کۆتایی دەگەیەنیت.

۲۱ شیوازی بەسود بۆ زالیوون بەسەم تەمەنلێ و نەجامدانى کارى زۆرت لەکاتى ديارىگراودا . 65

"ه"

"بهردهوام شیوازی ا _ ب _ پ _ ت _ پ، به کاربیته"

یه کهمین و گرنگترین یاسا بۆ سهرکهوتن بریتی یه له ته رکیز بوون، واته ئهمهیکه
هموو ووزه کانتان له سهر یهک خال چر و کۆ بکه یته وه، راسته وخۆ به ره وه ئه و خاله بچولنییت و
به لای راست و چهپدا لانه دهیت"

ویلیام ماتیوز

بهرله دهستپێکردن ههرچه ندیك بیر له بهرنامه ریژی و ئهوله ویهت بهندی کاره کانت

بۆلۈمگە قوتىلدە ————— بىر ايان قىلىسى

بىكەيتەۋە، ئەۋە كارانىكى گىرگىز ئەنجام دەدەيت، كاتىكىش كە كارەكەت دەستېيىكرد، ئەۋە خىراتر بەكۆتايى دەگەيەنيت، ھەچەندىك كارىك يا چالاكىدەك لاتان مەبەستىر و گىرگىز بىت بۆ دەستېيىكردنى كار و سەركەۋتن بەسەر تەمەلى دا، ئەنگىزەت زۆرتىر دەبىت، شىۋەي " ا _ ب _ ت _ پ - پ، " ياسايدەكى بەھىزە بۆ پەلەبەندى گىرگى كارەكان كە ھەر رۆژىك دەتوانىت سوۋدى لىۋەربگىت، ئەم رەۋشە ھىندە بەسوود و سادەيە كە سوود ۋەرگىرتن لىۋى بە تەنھا دەتگۇرىت بۆ كارىگەرتىن و لىزانترىن كەس لە زەمىنەي كارتاندا، گىرگى ئەم تەكنىكە لە سادەبوونىدايە، بەم شىۋەيەيە كە دەبىت لىستىك لە ھەموو ئەۋ كارانە نامادە بىكەيت كە رۆژى دواتر دەتەۋىت ئەنجامى بەدەيت.

لەسەر كاغەز بىر بىكەرەۋە، پاشان بەرلە دەستېيىكردن بە كار، لە كەنارى ھەر بابەتتىكدا

بۆۈكە قوت بده ————— بربان تریسی

كه له لیسته كه دا نوسیو ته یه كێك له پسته كانی ۱ _ ب _ پ _ ت - پ، بنوسه، ئەلف له پال ئه
بابه ته دا دهنوسریت كه كاریکی زۆر گرنگه، كاریك كه دهییت ئەنجام بدریت وه گهرنا ئەنجامیکی
خرابی دهییت.

بابه تی ئەلف دهشیته دیداری موشتەری یه کی گرنگ یا تهواو کردنی راپورتیک بیته
كه سهروكه كه تان بۆ دانیشتنی دهستی کارگیری كه بهم زوانه ده به ستریت پیویستی یه تی،
ئهمانه بۆقه كانی ئه و رۆژدەتن، ئەگەر زیاتر له ئەلفیكت ههیه ئهوا بهم نیشانانهی خوارهوه
پله بهندیان بکه :

۱ _ ۱ ۱ _ ۲ ۱ _ ۳

كه به ته رتیب له سه ره وه، به گه ره ترین و ناشیرترین داده نریت. بابه تی جوړی "ب"

بۆيۈك قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

بابەتلىك لى خۇي دەگرىت كە ئەنجامدانى پىيۈستە بەلام ئەنجامىكى زۆر توندى نى يە، ئەمانە
بىنچوۋ يا وورده بۆقن واتە ئەگەر ئەم كارانەش ئەنجام نەدرىن، ئەو كىشە دروست دەبىت بەلام
كارىگەرلەكەي بە ئەندازە و خەستى كارىگەرى بابەتەكانى ئەلف نى يە، بۆ فونە وەلامدانەوہى
بابەتلىكى كەمنرخ يا لىكۆلئەوہى..... ياساكە ئەمدىە كە تا ئەو كاتەي بابەتلىك لى
بابەتەكانى ئەلف ماوون نابىت دەست بۆ بابەتەكانى "ب" بىدەت، كاتىك كە بۆقىكى بچوكت
لەبەرچاۋ گرتوۋە، نابىت وورده بۆقىك بىر و ھۆشتان بەرژ و بلاۋ بكات، بابەتەكانى "ب"
بابەتگەلىكن كە ھەنگاۋنان بۆ بەنەنجامگەياندىيان كارىكى باشە بەلام ئەگەر ئەنجام نەدرىت ئەوہ
ناكامىكى خراپى لىناكەوئەوہ، وەك تەلەفون كىردن بۆ ھاۋرپىيەك، چاخواردنەوہىەك يا ناخواردنى
نېۋەروانىك لى گەل ھاۋكارىكدا يا ئەنجامدانى كارىكى كەسى لى كاتى كاركردندا، ئەم جۆرە كارانە

يۇقىر قوت بىدە ————— پايان تىرىسى

كارىگەرى لەسەر ژيانى كار و پىشەيتان نى يە، بابەتى "ت" ئەو كارانەن كە كە دەكرىت بىسپىرىتە كەسانى دىكە، ياساكە ئەمەيە كە دەبىت كارىك كە كەسانى دىكەش دەتوانن ئەنجامى بىدەن بىسپىرىن بە خۇيان تاوەكو كاتى پىويستان ھەبىت بۆ ئەنجامدانى بابەتەكانى "ئەلف" كە تەنھا دەبىت لە لايەن خۆتانەو ئەنجام بدرىن.

باتى "پ" ئەو كارانەن كە دەتوانرىت لابرىن بەبى ئەوەى كە گۇرانكارىەك لە ژيانتاندا دروست بىكات، بۆ غونە ئەو كارانەى كە سەردەمىك گىنگ بوون بەلام ئىستا پەيۋەندىە كىان بە تۆۋە نى يە يا بۆ تۆ نەگونجاون، ئەم كارانە ھەربەوەى كە خۆشت لىيان دىت يا خوت پىۋە گىتون ئەنجاميان دەدەيت، كەواتە دواى جىببەجىكردنى ئەو شىۋەى باسكرا ئىستا ئامادەيت كە كارە گىنگەكان ھەرچى خىراتر ئەنجام بەدەيت.

بۆقەكە قوت بده ————— بىرايان قىسى

خالى گىرنگ بۆ نەنجامى سەرگەوتوونامىزانەى نەم شىۋەيە نەۋەيە خۆت ناچار بىكەيت كە دەسبەجى بابەتى "نەلف" نەنجام بدهيت و تا كاتى تەۋاۋبۈۋى كارەكە بەردەۋام بىت ودرىژەى پىبدهيت، داۋاي يارمەتى لە ئىرادەتان بىكە تا گىرنگىزىن كارى خۆت دەستىپىبىكەيت و پاشان درىژەى پىبده. بەتەۋاۋەتى بۆقەكە قوت بده و تا تەۋاۋبۈۋى كارەكە درىژەى پىبده، توانايى لىكۆلىنە و شىۋەكە كىرەن بۆ نامادە كىرەن لىستەكە و دەستىشان كىرەن نەۋەلەۋىاتەكان ۋەك سەكۆزى بازەدان و خۆھەلەدان ھەلتەدەدات بۆ بەرزىزىن ناستى مەمانەبەخۇبۈۋى و سەرگەۋەن، كاتىك كە عادەت بەۋە دەگىت كە كار لەسەر كار و بابەتەكانى "نەلف_۱" بىكەيت،ۋاتە تەركىز لەسەر گىرنگىزىن كارتان دەكەيت و بۆقەكە قوت دەدەيت، دەبىنىت كە سوود و بەھرى كارتان لە كەسانى دەۋرەبەرت زىارت دەبىت.

بۆۈكە كە قروت بده :

هەر ئیستا لیسته کهت ئاماده بکه و له‌به‌رده‌میاندا " ا _ ب _ پ _ ت _ پ " دابنێ، کاری "ئه‌لف _ ١" هه‌لبژێره و ده‌سه‌جی ده‌ست به‌ نه‌جمادانی بکه، خۆت پابه‌ند بکه به‌وه‌وه که به‌رله‌ نه‌جمادانی ئهم کاره‌ کاریکی که ده‌ستپینه‌که‌یت، به‌دریژایی مانگی داهاتو به‌رله‌ ده‌ستپیکردنی کار، میتۆدی " ا _ ب _ پ _ ت _ پ " هه‌موو رۆژیک و له‌ هه‌موو لیسته‌کانی کار و پرۆژه‌کانی خۆتا به‌کار به‌ینه، ئیدی دوا‌ی مانگیك هه‌ست به‌وه‌ ده‌که‌یت که خو‌و عاده‌تی ده‌ستپیکردن و درێژه‌پێدانی ئه‌و کارانه‌ی که خاوه‌نی ئه‌وله‌ویاتن بو‌وته مه‌له‌که‌ لای تۆ و له‌م حا‌له‌ته‌دا ئایینده‌تان ده‌سته‌به‌رده‌بی‌ت.

يۆنەتكە قوت بىدە ————— برايان تىرسى

" ۶ "

جەخت لەسەر ئامانجە سەرەككەكان بىكەرەو

كاتىك كە گشت ووزە و توانا جەستەبى و زەينىەكانى تاك چىيىتەو، تواناى ئەو كەسە
بۇ چارەسەر كوردنى كىشەو گرتەكان بە شىۋەيەكى ئاناساىي چەند بەرامبەر دەبىت

نۆرمان ئىنسنت پىل

يەككە لەو پىرسىارانەى كە بەردەوام دەبىت لە خۆتى پىرسىت بە درىژاىي ئەو كاتەى كە
سەرقالى نەنجامدانى كارىكىت ئەمەيە كە بۆچى كرېم دەدەنى ؟ راستى يەكەى ئەمەيە كە بۆ

يۇقىرى قوت بىدە ————— بىر يان تىرىسى

زۆرۈڭ لى كەسەكان پروون نى يە كە بۆچى موچە وەردەگرن، ئەگەر بە تەواوۋەتى لىمان روون نەبىت كە بۆچى كرى بە ئىۋە دەدەن و بۆ وەدەستەيىنانى چ ئەنجامىڭ دايانەزراندوون، ئەوا ناتوانىت كە كارەكانت بە شىۋەيەكى باش ئەنجام بەدەت، موچەتان زىادىكەت و يا زوتەر پلەو پايت بەرزىتتەو، ئاسانتىن وەلام بۆ ئەم پرسىيارە ئەمەيە كە تۆيان بۆ وەدەستەيىنانى ئەنجامىكى تايىبەت دامەزراندوۋە، پىناسەى موچە يا كرى : بېڭكە كە بۆ چۆنايەتى و چەندايەتى يەكى تايىبەت دەدرىت كە لى پال ئەنجامى ئەركى كەسانى دىكەدا، بەرھەم يا خزمەتلىك دروست دەبىت كە مشتەرىيەكان ئامادەن بىكەرن.

ئامانچى سەرەكى ھەر كاريك بە شىۋەيەكى ئاسايى دەتوانىت لى نىۋان پىنج تا ھەوت زەمىنەدا دابەشېكرىت.

ئەمانە ھەمان ئەو ئامانجانەن كە تۆ بۆ بوونى لانسى ئەوپەرى زۆرىسى بەشدارىكردن و
ئەنجامدانى بەرپرسىيارىتتەن دەبىت و دەستىيان بىننىت، ئەم ئامانجە سەرەكى يە ھەرۈەك كاركرده
ژيانىەكانى جەستە وان.

ھەرۈەك ئەو كاركردانەى كە لەلايەن ئەندازەى پەستانى خوينسەو، توندى لىدانى دل،
رىتمى ھەناسەدان و ئەندازەگرتنى چالاكىەكانى شەپۆلى مېشكەو نىشان دەدرىن، نەبوونى
ھەرىەك لەو چالاكىە ژيانىانەى سەرەو بە مەرگ كۆتايى دىت، ئەگەر تۆش لە كارەكانتدا بە
ئامانجەسەرەكىەكانت نەگەيت ئەو كارەكەت لە دەست دەدەيت، بۆ نمونە ئامانجى سەرەكى لە
بەريۆەبردندا : بەرنامەريۆى رىكخستىن، دامەزراندنى كەسەكان، پىسپاردن و ھەلبۇاردنى كۆنترۆل،
ھەلسەنگاندن و راپۆرتكارى لەخۆ دەگرىت. بەريۆەبەريۆك دەبىت لەم زەمىنانەدا ئەنجامىكى باش

یۆقمە قوت بدە ————— بیا ئان تریسی

و دەست بیتی تا بتوانیت له کاری خۆیدا سەرکەوتوو بیت، بوونی زانست و هونەر، له ئەنجامدانی کاروبارەکاندا پتویست و گرنگە، ئەم هونەر و زانستە بەردەوام له گۆراندا، له قوناغی یەکمەدا دەبیت ئەو توانایی و هونەر سەرەکی یەکی که ئەنجامدانی کاروبارەکان جور دەکات و دەستبیت.

بەلام دەبیت ئەو بوتریت که ئامانجی سەرەکی له هەر کاریکدا رۆلی بنیادی و ریشهیی ههیه و هەر ئەم ئامانجیه که سەرکەوتن یا شکستی تۆ دەستەبەر دەکەین، ئەگەر دەتەویت له کارەکانی خۆتدا سەرکەتوو بیت دەبیت له گەشتن به ئامانجی سەرەکیدا به توانا بیت. له چوارچۆیه کدا که بهرپرسیاریتیه کهی دهکهوێته ئەستۆی ئیوه ئەگەر چالاک بیت، هیچ کهسیکی دیکه لهو زههینهیهدا چالاکي ناکات، کۆنترۆلی پانتایی ئامانجی سەرەکی له

پۆتەگە قوت بەدە ————— بایان تریسی

دەستی تۆدایە، زەمینەیک لە لایەکەووە بۆ تۆ ئەنجامی کارەکەتانە و بۆ کەسانی دیکەش دەبیته بەخشا و هەر ئەمەش دەبیته مایەى هاوکارى تۆ لەگەڵ کەسانی دیکەدا، ئەگەر دەتەوێت ئەنجامیكى درەوشاوەت هەبیته ئەو خالى دەسپێکردنى بریتی یە لەوێ کە لە قۆناغى یەكەمدا نامانجى سەرەكى کارەکەتان دیاریبکەیت، لەگەڵ سەرۆکەکەتدا لەم بارەیهو بەدوێ و لیستیک لە ئەنجامی زەمینەى کارەکەتان نامادە بکە و لەو دُنیا بە کە هەموو کەسەکان، چ ئەوانەى لە پلەیهكى بەرزدان و چ ئەوانەش کە لە پلەیهكى خوارتردان و چ هاوتاکانیشتان بەم لیستە پازین و لە گەڵیدان، بۆئەرە پەیداکردنى کەپیار دەتوانیت بۆ فرۆشیاریک نامانجیكى سەرەكى بیته، سەرکەوتن لە بەشى کەپیار پەیداکردندا بەشیکى سەرەكى یە لە پرۆسەى فرۆشتن. فرۆشتنى هەموو خزمەتگوزارییهکان یا کالاکان لە نامانجە سەرەکیەکانى فرۆشیاری یە.

يۇقىرى قوت بىلەن بىرلىككە قاتناش

ئەگەر فروشتىن بە شىۋەيەكى تەۋاۋ ئەنجام بىرلىك دەپىتە ھۆى بە ئەنجام گەياندى زەھەتى ئەۋ كەسانەى كە لە بەرھەمھېنان و درىژدان بە كارگوزارى يا بەرھەمى خراۋە پوودا بەشدار بوون، بۇ غونە بۇ كۆمپانىيەك يا بەرپوۋەبەرى كارگىپى كۆمپانىيەك دەتوانرىت وەرگرتنى قەرزى بانكى خۆى بۇ خۆى ئامانچىك بىت لای،

لەسەر كاردانانى كەسانى شايستە و پىسپاردنى دروستى كار پىيان ئەمەش بۇ خۆى ئامانچىكى سەرەكى يە، بۇ سكرتېرىك يا بەرپرسى وەرگرتن، تاپ نامە، يا ۋەلامدانەۋەى تەلەفون و خىرا پەيوەندىكردنى تەلەفونى لەگەل كەسى جىگەمەبەست، لە ئامانچەسەرەكەيەكانى ئەم پىشەيەيە، توانايى مرۇقەكان لە خىرا و باش ئەنجامدانى ئەكەركانىان، گرنگرتىن پىۋەرە بۇ دىارىكردنى ماف و ئىمكانى پىشكەوتنىان لە كارد، دواى دىارىكردنى ئامانچى سەرەكى لە

پۆتەگە قوت بىدە ————— بىر ايان قىرىسى

كارەكتاندا، غىرەپىدان لە يەكەو تا دە بەو چالاكىانە بۆ گەيشتن بە ئامانجەكانتان پىئويستە، لە كام لە زەمىنەكاندا بەهێزترى يا لاوازترى ؟

لە كام بابەتدا ئەنجامىكى باشتان وەدەستەيىناو و لە كام بابەتدا كارکردتان لاواز بوو ؟

لەم بارەيەو ياسايەك هەيە كە دەلالت : ئەو ئامانجەي كە كارکردتان تيايدا لاوازتر بوو

هەمان ئەو شوێنەيە كە تۆ دەبیت هەموو توانا و هونەرەكانتان بەگەر بچەيت. واتە ئەمەيكە ئەگەر تۆ حەوت ئامانجى سەرەكيت هەبیت لە كارتاندا و لە نۆهەندياندا لە شەش بابەتدا كارکردتان باش بىت، سەرەكەوتن لە ھۆكارى حەوتەمدا دەتوانىت لە سەرکەوتنتان دوور بچاتەو يا ئەندازەى سەرکەوتنتان سنووردار بكات، لاوازی لە زەمىنەيەكدا دەتوانىت بىتە رىگر لە بەھرەمەند بون و سود بردنى پۆزەتياقە يا سود بەخشىكى بەكەلك لە كارتاندا يا تەنانەت بىتە ھۆكارى سەرەكى

يۆقەكە قوت بىدە ————— جايان تىرىسى

مامەلە و جياوازی بیروبۇچون، بۇ نمونه ئامانجى سەرەكى بەرپۆبەریك دەتوانیت پیسباردی
هەلبۇاردن بیت بە ژیردەستەکانی، بوونی توانایی بۇ بەرپۆبەریك زۆر گرنگە، چونکە ئەم کارە ئەو
بەتوانا دەکات تا بەرپۆبەرایەتیەکی باشی هەبیت و بتوانیت بە سوود وەرگرتن لە توانایی
کەسەکانی دیکە دەستی بە ئامانجسازى رابگات.

بەرپۆبەریك کە نەتوانیت پیسپاردنی هەلبۇاردن بداتە کەسانی شایستە ناتوانیت سوودی
پیویست لە هونەر و تواناییەکانی دیکەى خۆی وەربرگرت و نەبوونی دەستنیشانکردنی راست و
دروستی ئەو لە ئەم کاردیه‌دا، دەتوانیت بییتە هۆی شکستھێنانی ئەو بەرپۆبەرە لە ئەو
بەرپرسیاریتیانەى کە لە ئەستۆی ئەودایە.

یەکیك لە هۆکارە سەرکییەکانی تەمەلی و دواخستنی کارەکان ئەمەیه کە خەلکی

خوځيان ده بوړن له نه نجامداني نهو کارانه ی که له رابو وړودا تیايدا شکستیان هیڼاوه یا کارکردیان لاواز بو، زړځیک له بری بهرنامه ریژی بو پیشکه وتن له زه مینه کدا که تیايدا لاواز بو، دین به شیوه کی گشتی بابته که وازلیدین و د سبهداری ده بن، که سهره نجام دوځه که خرابه ده بیت و به پیچه وانه شهوه هرچه ندیک توانایی تو لهو زه مینه دا که تیايدا لاوازیت بهر زتر بسته وه نهو نه نگیزه تان بو نه نجامدانی نهو کاره زیاتر ده بیت.

که مټر ته مټلی ده که یت و سوو رتر ده بیت له سهر نه وهی که کاره که ته و او بکه یت یا
له و باره یوه هوونه رتان زیاتر بیټ، له راستیدا هه موو که سه کان خالی لاواز و به هیتیان هه یه،
ده سهر داری بهر گرگړی کړدن به له خاله لاوازه کانت، له بری نه مه دا خاله لاوازه کانت ده ستنی شان
بکه و بهر نامه ریښې بکه یو نه و باشتر یو نه و زه منانه ی که تیایدا لاوازی ت.

يۆقمەكە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرسى

بىر بىكەرەوہ ! رەنگە بۆ باشتر بوون لە کارتاندە تەنھا پىئويستت بە يەك ھونەر بىت،
يەككە لەو پىرسارە گىرگانەى كە دەبىت ھەمىشە لە خۆتى بىرسىت و وەلامى بدەيتەوہ ئەمەيە كە
ئەوہ چ ھونەرىكە كە ئەگەر مەن تىايدا باشتر بىم زۆرتىن كارىگەرى پۆزەتشانەى دەبىت لە سەرم
يا لەسەر پىشەكەم ؟ لەمە بەدواوہ سوود لەم پىرسارە وەربىگەرە بۆ كارەكانتسان و داواى وەلامەكەى
لە خۆت بىكە، بەدلىاىيەوہ پىشتەر خۆت بۆ خۆت وەلامەكە دەزانىت، دەتوانىت ئەم پىرسارە لە
سەرۆك يا ھاوکاران و دۆستان و ئەندامانى خىزانەكەيشت بىكەيت و وەلامەكەيشى وەربىگرىتەوہ و
پاشان بۆ پەيداكردى ھونەر و كاركردى باشى تايبەت بەو مەسەلەيەوہ خۆت ئامادە بىكەيت.
مايەى خوشحالى يە كە ھەموو ھونەركانى كار قابىلى ئەوہن كە مەرۆفە فىريان بىت و
كاتىك كە كەسكى دىكە لە يەككە لە ھونەرە سەرەكى يەكاندا سود و بەھرەيەكى باشى ھەيە

نەمە مانای ئەوەیە کە ئەگەر تۆش بتهوێت دەتوانیت لەو زەمینەیدا باشتەین بیت. یەکیەک لە باشتەین رێکە گان بۆ لە ناوێردنی تەمەلی و ئەنجامدانی خێرا و ئەنجامدانی کارەکان لە کاتی خۆیدا، بوونی کارکردنی باشە لە زەمینە سەرەکی کارتاندا، ئەمە گەرنەگەرن کارێکە کە لە زەمینە پێشەیی خۆتدا دەتوانیت هەتەیت، ئەگەر لە زەمینە ستراتیژی خۆتدا باش بیت ئەمە یارمەتیتان دەدات خێراتر و باشتەر کارەکان ئەنجام بەدەیت و رێگە لە تەمەلی بگریت.

بۆقە کە قووت بەدە :

ئامانجە سەرەکیەکانی کارە کەت دەستنیشان بکە، ئەو بابەتە دیاڕی بکە کە ئەو نیشان دەدەن کە کارە کەتان بە باشتەین شیوە ئەنجام دەدریت و بیانوو سە، ئەوجا بە هەریەک

یۆقمکه قوت بده ————— بیا یان تریسی

لهو بابەتانه و بەله بەرچا و گرتنی کارکردتان لهو بارهیهوه نمره ی ۱- ۱۰ دابنی، پاشان ئەو هونەر، دەستنیشان بکە که له حالهتی باش نه بچامدانا، باشترین کاریگهری له سەر ئامانجه کهتان ههیه، ئامانجی سهره کیت بچهره بهردهستی سهرۆکه کهت و بیروبوچوونی لهو بارهوه بپرسه، پیشوازی لهو داوه ریکردنه بکە که راست و دروستن، تۆ ته نهها له کاتی له بهرچا و گرتنی بیروبوچوونی سازینهری کهسانی دیکه دا، کارکردیکی باشترتان ده بیته. له باره ی پیپرستی ئامانجه کانی خۆت راویژ به کریکاران و هاوکاران و هاوسهره کهت بکە.

عادهت به مه وه بکە که له مه به دواوه بهردهوام له ئامانجه سهره کیه کانی کارت بکوئیته وه، ههرگیز له پیشکه وتن بیتاگا مه به، ئەم بریاره کوئاییه ده توانیته ژیا نته بگوئیت.

پۆتەگە قوت بدە ————— بىر ايان تىرىسى

"۷"

كار بە ياساي دەستىنىشان كىردنى زەرورەت و پىۋىست بىكە.

تەركىز بە ماناي راست و دروستى ووشە، توانايى، ووردى و كۆپۈنەۋەى زىھن دىت لە سەر بابەتتەك.

كىمار

ياساي دەستىنىشان كىردنى زەرورەت ئەۋەمان پىدەلەيت كە بۆ ئەنجامدانى كارەكان، كاتى پىۋىست لەبەردەستدا نى يەۋ كات بەش ناكات، بەلام ھەمىشە بۆ ئەنجامدانى كارە گىرنگ و سەرەكى يەكان كاتى پىۋىستمان ھەيە، بە واتايەكى دىكە ھىچ كاتتەك تۆ ناتوانىت ھەموو بۆق و

بۆقەگە قوت بده ————— بىر ايان تىسى

وورده بۆقەكانى ناو حەوزەگە بھۆيت، بەلام دەتوانيت
گەورەترين و ناشيرترينيان بھۆيت و ئەم کارەش لە کاتى ئىستا بەسە، کاتىك کە ئىدى کاتىمکان
و دەستەوہ نەماوہ و ئەنجامنەدانى کار يا پرۆژەگە ئاکامىكى خراپى ھەيىت، ئەوہ بە شىۋەيەكى
ئاسايى کاتى پىۋيىست بۆ ئەنجامدانى ئەو کار و پرۆژەيە فەراھەم دەکەين، ئەوہش راست و دروست
خولەكى ۹۰! بۆنە بەيانيان زوتەر دەرۆيتە سەرکار، ئىواران درەنگتر دەگەرپىتەوہ و خۆت پابەند
دەکەيت بەوہ کە لە کاتى خۆيدا کارەگە ئەنجام بەدەيت، چونکە ناتەوېت رووبەرۋوي ئاکانى خراپى
ئەنجامنەدانى ئەو کارە بېيتەوہ !

ياسا : ھەرگىز بۆ ئەنجامدانى ھەموو کارەکان کاتى پىۋيىستمان لەبەردەستدانى يە.
ئەمرۆ قەبارەى کار و تەرکەکان بە پۆژ لە دواى پۆژ لە زۆربووندان، ھەموومان

۲۱ شىۋازى بەسود بۆ زالبوون بەسەر تەملى و ئەنجامدانى گارىكى زۆر تەلەكاتى ديارىگراودا . 86

پۆتمگە قوت بدە ————— بىرايان تىرىسى

شتانىكى زۆرمان ھەيە بۆ خويندەنە، يەككە لە لىكۆلەنە ۋە كانى ئەم دوايىانە دەلىت كە بەرپە بەرە كان بۆ خويندەنە ۋە بابەت و پروژە دواكە ۋە تۈۋە كان پىتويستان بە ۳۰۰ تا ۴۰۰ كاتوئىر ھەيە.

ئەم بابەتە ئەۋە دەدەخات كە تۆ ھەرگىز ناتوانىت قەرەبىۋى دواكە ۋە تىن بىكەيت و دەبىت لە بىرى بىكەيت، تەنھا تومىد ئەمەيە كە ئاۋر لە كارەسەركىيە كان بەدەيتەۋە و كارەكانى دىكە لە لىستى چاۋە پوانىدا بنوسىت. زۆرىك ئەۋە دەلىن كاتىك كە ناچارن لە ماۋەيەكى دىيارىكراۋدا كارىك تەنجام بەدەن ئەۋە كارايىيان زۆرتر دەبىت.

بەلام لىكۆلەنە ۋە كان ئەۋە دەردەخەن كە ئەۋ رەۋشەي سەرەۋە واتە دارىكردنى كاتىكى دىيارىكراۋ بۆ تەنجامدانى كارىك بە دەگمەن لە ماۋە درىژدا كارساز بوۋە، ئەۋ كەسانەي كە بە ھۆي

پۆتەمە قوت بەدە ————— بایان تریسی

تەمەللی یدوہ بۆ ھەموو کارەکانیان کات و وادەییەکی تایبەت لەبەرچاو دەگرن بە زۆری دووچارى پەڕیشانی و دلەراوکی دەبن. ھەلەکانیان زۆر بوو و ھەندیکیشیان ناچار بوون کە کارەکانیان دووبارە ئەنجام بدەنەوہ.

زۆربەى کاتەکان کە کەسەکان دەیانەوێت لە کاتیکی دیاریکراودا کاریک ئەنجام بدەن ئەمە دەبیستە ھۆی ئەوہی کە کارەکە بە باشی ئەنجام نەدریت و لە ھەمان کاتدا دەبیستە ھۆی بەرزبوونەووەی خەرجی کە لە ماوەدریژدا ئەم مەسەلەییە زیانیکی سەختی دارایی لێدەکەوێتەوہ. ھەندى جاریش کەسەکان بۆ ئەنجامدانی کارەکان لە ماوەییەکی دەستنیشانکراودا دووچارى دووبارەکاری دەبنەوہ چونکە لە کارەکیاندا پەلە دەکەن، ھەرلەبەر ئەمە کارەکە لە ماوەییەکی درێژتردا ئەنجام دەدریت، بۆ چر و کۆبوونەوہ لەسەر گەنگترین کارتەکان و ھەروەھا تەواکردنی ئەو

..

کاره به پئی بهرنامه، ده توانیت بهردوام سی "۳" پرسیار له خۆت بکهیت : پرسیار یه کهم :
گرنگترین و بهنرخترین کاره کانی من کامانهن ؟ به واتایه کی دیکه گه ورهترین بۆقینک که گرنگترین
رۆلی ده بیئت له بهره و پیتشبردنی نامانجی ریکخواوه که تاندا کامهیه ؟ نه مه گرنگترین پرسیاریکه که
ده بیئت له خۆتی پیرسیت و وه لامیشی بدهیته وه.

گرنگترین و بهنرخترین نهو کارانهی که ده بیئت نه نجامی بدهیت کامانهن ؟ نه م پرسیاره له
خۆت، له سهروک و هاوکاران و ژێردهسته کانی خۆت پیرسه. بهرله ده ستپیکردن به کار، ده بیئت
سهرنجت له سهو چالاکیه کانی کاری خۆت کۆیکه یته وه، ههروه ها له پشت ووردبینی زیهنتانه وه به
شیوهیه کی روون و ناشکرا سهیری گرنگترین چالاکیه کانی کاری خۆت بکه،
پرسیاری دووهم نه مهیه : نهو کاره کامهیه که نه گهر من به شیوهیه کی باش نه نجامی بدهم

يۇقىمىگە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

جىياوازيه كى لەبەرچاۋ لە ژيان و كارمدا دروست دەكات ؟ ئەم پىرسىيارە لە لايەن پىتەر دراكەرى مامۇستاي گەرەي بەرپۆەردنەۋە بىرۋە، ئەمە يەككىكە لەو پىرسىيارە زۆر بەسۋودانە بۇ كاراكردى كەسى.

چ كارىكە كە تەنھا تۆ دەتوانىت ئەنجامى بدەيت ؟ و ئەگەر باش ئەنجامى بدەيت گۆرانكارىيەكى بىنەرەتى لە ژيانئاندا يا لە كارتاندا دروست دەبىت ؟

ئەمە كارىكە كە خۇتان دەتوانن ئەنجامى بدەن، ئەگەر خۇت ئەنجامى نەدەيت ھىچ كەسنىك ناتوانىت ئەنجامى بدات، بەلام ئەگەر خۇت ئەنجامى بدەيت و باشىش ئەنجامى بدەيت. ئەۋە لە كار و ژيانئاندا گۆرانكارى بىنەرەتى دروست دەبىت ؟ ئەمە كام كارەيە ؟ چ بۇقىكە كە دەبىت بىخۇيت ؟

بۆقەكە قوت بدە ————— بىر ايان تىسى

كارە نازەروورىيەكان تەنجام مەدە.

گۆتە دەلئىت : كارە گرنگ و زەروورەكان ناپىت بىكرىنە قووربانى كارە نازەروورىيەكان.
ھەرچەندىك وەلامەكەتان روون و ئاشكراترىپىت، ئاسانتەر دەتوانىت ئەولەويەت بەندى
بىكەيت، بەسەر تەمەلىدا سەركەويت و كاريك دەستىپىبىكەيت كە تەنجامدانى باشترىن
سودودەرگرتنە لە كات.

بۆقەكە قوت بدە :

ئەولەويەتتەندىكردىنى راست و دروستى كارەكانتان بەھىزترىن كەرەستەى زىھنىتانه بۆ
گەيشتن بە سەركەوتن، ھەموو رۆژىك لە گۆشەيەكى خەلوەتدا دابنىشە و بەبى ترس بىر لەو كارانە

پۆتەكە قوت بىدە ————— برايان قىسى

بىكەرەۋە كە دەبىدە ئەنجامىيان بىدەيت.
لە بىدەنگى و تەنھايىدا ھەر جارىك بە بىر و بىرۆكەيەكى جوان دەكەيت كە
بەبەكارھىننىيان لە كاروبارەكانى خۇتدا كاتت بۆ دەگەرپىتەۋە.
بە ھۆى ئەم كارەۋە سەرگەۋتەننىك ۋە دەست دىننىت كە رەۋتى ژيان و پىشەتان دەگۆپىت.

یۆقه که قوت بده ————— بر ایا ن ترسی

"۸"

به رله ده ستپنکردنی هه ر کاریک پیشه کییه کانی نه و کاره فراههم بکه

توانا کانی تو زور له وه زیاتره که تا نیستا به گه رخواوه، نیدی پیژهی کارایی نیوه له هه ر ناستیکدا بیت گرفت نیه.

جیمز تی. مک کی

بو زالبوون به سه ر ته مه لی و خیراتر ته نجامدانی کاره کان، باشتین ریگه نه وه یه که به رله ده سته کاربوون له کاریکدا، هه موو که ره سته یه کی پیویست بو نه نجامدانی نه و کاره ناماده بکریت

پنجه قوت بده ————— بريا ن مرسى

و بخت به رده ست، كاتيك كه پيشه كى و پيداويستى يه كانى كار ناماده بن، ههروهك نهوه وايه كه نيشانه شكيتنيك تفهنگى ناماده بيت يا تيرهاويژنيك تيرى خستوه ته كه مانه كه يه وه و كه مانه كه ي به ره و داوه وه راكيشاوه و ناماده ي تير هاويژنه، نيستا نهوه نده به سه كه برياريد ديت و له گرنگرين كاره كانه وه ده ست پي بكه يت.

فهره مكر دني پيشه كييه كان ههروهك نهوه وايه كه بۆ دروست كردني خواردنيك هه موو كه رهسته كانت ناماده كرد بيت، تو هه موو كه رهسته سه ره تاييه كانت له سه ره ميژه كه ت داناه و كه واته ههنگاو به ههنگاو ده ست ده كه يت به دروست كردني خواردنه كه، له سه رتادا ميژه كه ت پاك كرده ته وه و ته نها يهك كار بخره به رده ستى خۆت. نه گهر پيويستى كرد نهوه باقى كه رهسته كانى ديكه بخره پشت خۆته وه يا سه ره زهوى يه كه، هه موو وورده كاريه كانى كار، راپۆت و ووتاره كان، و

يۇقۇم قوتىدە ————— بىر ايان تىرىسى

ھەممۇ ئەو كەرەستانەى كە بۇ نەىجامدانى كارەكە پىئويستىن كۆيان بىكەرەو، ھەمويان بىخەرە بەردەست، بەجۆرىك كە كاتىك پىويستى پىيان بوو پىئويستت بەو نەبىت كە لە شوئىنى خۆت ھەلبىستەو.

دلىبا بە لەوہى كە ھەممو كەرەستەكانى پىئويست بۇ نوسىن، دىسك و كۆدەكانى دەستراگەىشتن بە سەرچاوەكان و ناوئىشان و ئىمىل و ھەممو ئەو شتانهى كە لە قۇناغەكانى كارکردندا پىئويستت پىيانە لەبەردەستدان، شوئىنكارى خۆت نامادە كىردو وەك ئەوہىكە شوئىنەكە بۇ كارىكى درودرىژ جىگەى ئاسوودەبى و دلىپەسەند بىت، دلىبا بە لەوہىكە كورسى و شوئىنى دانىشتنت باش و خۆشە، پشتىەكى باشت ھەبە و لە كاتى دانىشتن لەسەر كورسى بەكە تەختابى پىكانتان لە سەر زەوى بىت، كەسانى چالاک بۇ نامادەكردنى شوئىنكارىكى ئاسوودە و چىژبەخش

پهغه که قوت بد ۵ ————— جرایان ترسی

کات به خرج ددهن، ژینگه ی کارتان هر چه ندیک پاک و خاوین و ریک و پیکتر بیت، دستپیکردن و دریژدان به کار ناسان و ناسووده تره، په کیڅک له ریځه کانی سهر که وتن به سهر ته مه لیدا نه مه یه که بهرله دستپیکردنی کار، هموو شته کان ناماده بکهیت، کاتیک که هموو شته کان به شپوه کی ریک و پیک له بهرام بهرتاندا بیت نه و بهر زامه ندییه کی زور تره وه کار ده ستپیده کهیت.

بهراستی جینگه ی سرغجه، چندين کتیب هه ن که هر گیز نانوسرین، چندين غره ی زانستی هه ن که هر گیز وه ده ستنايه ن، چندين کار هه ن که ده یانتوانی ژيانی خه لکی بگورن به لام هیچ کاتیک نه نجام نه دران، تنه ا و تنه ا به و هو یه وه که خه لکی هه ن گاوی په که میان هه لنه گرتوه، که هه مان ناماده کردنی به رایي و پيشه کییه کانه، لوس نه نجلوس له سهرانسهری جیهانه وه خه لکانیکي زور به ره و خوی که مه ند کیش ده کات که له خه ون و ناره زووی نوسین و

فرۆشتنى فليمنامه يەكداڭ بە ستۇديۇكانى ئەو شارە، ئەم خەلكانە دېنە لۆس ئەنجلۆس و چەندىن
سالە چەندىن كارى نا ست نزم ئەنجام دەدەن تەنھا بەو ئومىدەي كە فليمنامه يەكى بەناوبانگ
بنووسن و بيفرۆشن، دواجار بلاؤكراوہى لۆستەنجلۆس تايمز پەيامنىڭىكى بۆ ئامادە كەردنى راپۇرتىڭ
لەگەل رېبواراندا ناردېو، پەيامنىڭە كە لەو كەسانەي دەپرسى كە لىتى نزيك دەبوونەوہ : نوسىنى
فليمنامە كەتان لە كويدايە ؟ لە ھەر چوار كەسىڭ سى كەسىيان دەيانووت : لە تەواوبووندايە،
بەداخوہ دەتوانرېت نەوہ بوترېت كە لە تەواوبووندايە بەومانايە دىت كە ھىشتا دەستبەكار
نەبووم.

تۆ رېگە نەدەيت كە ئەم رووداوہش بۆ تۆ رووبدات، كاتېڭ كە ھەموو شتېڭ ئامادەيە و
لەبەردەستايە، ئەوہ حالەتى جەستەيى كەسانىڭ لە خۆتدا دروست بىكە كە زۆر كاران، بۆغونە

بۆتكە قوت بدە —————. برايان تىرسى

پشتى خۆت رىك و راست بىكەرەو، كەمىك پشتت لە پشتى كورسى يەكە دوور بخەرەو و بەرەو
پىشەو بچەمىرەو، شىوہى كار و ھەلسوكەوتان بە شىوہىك بىت ھەرەك ئەوہىكە كەسىكى كارا
و سەرکەوتووت، كەواتە دەستت داوہتە يەكەمىن كارتان و بە خۆت بلى : كە باش كارەكە دەست
پىدەكەم و سەرقالى كارەكە بەر بەردەوام درىژەى پىدە تاوہكو بە كۆتايى دەگەيەنيت.

بۆتكە قوت بدە :

بەووردى سەرنجى مېزى كارەكەتان بدە ھەم لە مالىوہ و ھەم لە شوين كارەكەتان،
باشان لە خۆت بېرسە چ جۆرە مەزۇقەك لە شوينىكى لەم چەشنەدا كار دەكات ؟
چەندە شوينكارەكەتان پاكوخاوينتر بىت، ئەوہ زياتر ھەست بە پۆزەتيف بوون دەكەيت و

پۆتەگە قوت بده ————— بىرايان تىسى

داھىنانكارى و متمانه به خۇب و نىتان زۆر تر ده بىت.

ھەر نه مرۆ بىر يار بده كه مېزى كارە كەت و نوسىنگە كەت به تەواوى رىكۆپىك
بكهيت تا ھەر جار يك كه له پىشتى مېزە كەتەوه دادە نىشيت، واھەست بكهيت كه كەسىكى
كارىگەر و به سوودىت و نامادەى پىشكە و تنىت.

"۹"

هه‌میشه قوتابی به.

پیشه که‌تان هه‌رچییه‌ک بی‌ت ته‌ن‌ها که‌ره‌سته‌یه‌ک که‌ پی‌ویستت پی‌یه‌تی نه‌مه‌یه که‌ زۆر زیاتر
له‌وه‌ی چاوه‌روانیت لیده‌کریت کارابیت و خزمه‌ت‌گوزاری باشت و زۆرت‌ر پیش‌که‌ش بکه‌یت.

ناگ مان‌دینیۆ

ده‌بی‌ت نه‌وه‌ بزانی‌ت که‌ بۆ باش نه‌نجام‌دانی کارتان ده‌بی‌ت فی‌ری چی‌ ببیت، هه‌رچه‌ندی‌ک له‌
خواردنی جو‌ری‌کی تاییه‌تی بۆ‌ق‌دا هون‌ەر و شار‌ه‌زایی زیات‌ر په‌یدا بکه‌یت نه‌وه‌ نه‌گه‌ری نه‌مه‌یه‌که‌
خیرات‌ر بتوانیت ده‌ست‌به‌کار بیت و بۆ‌قه‌که‌ بخۆیت زیات‌ر ده‌ بی‌ت، بیان‌وو ته‌مه‌لی و دوا‌خست‌تی

یۆقمکه قوت بده ————— بر ایا ن ترسی

کاری سهره کی ده توانریت ههستی بیتوانایی، بیتمانهیی به خو یا بیده سه لاتی بیت له نه نجامدانی نه و کاره یه دا، ههستکردن به لاوازی یا که مدهستی له دهستراگه یشتن به ئامانجیکی سهره کی، ده توانیت له دهستپیکردنی کاره که بتگهرینیتته وه و دوات بخات، هونه ره کان، زانست و توانایی خو ت له و مه سه لانه دا که په یوهستن به کاره که تانه وه بکه ره کاریکی روژانه و بهرده وام، نه مهت له بیر بیت که ههرچه ندیک بتوانیت کاریک به باشی نه نجام بدهیت هیشتا ههر زانست و هونه رتان زور به خیرایی کۆن و تازه ده بن، ههروهک " پکت رایلی " ده لیت :

نه گهر له کاره که تاندا باشتر نابیت و پیش ناکه ویت، ده توانریت نه نجامگیری شه وه بکه دیت که خهریکه خراپتر ده بیت، یه کیک له به سوودترین به ریوه بردنی کات نه مه دیه که ده بیت ههرچه ندیک که ده کریت کاره سهره کی یه کان باشتر نه نجام بدهیت شه وه بزانیته که باشترین شتیک که یارمه تی تو

بۆلۈمگە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

دەدات لە كورت كوردنەۋەي كاتى ئەنجامدانى كاريك دا بىرىتى يە لە ھونەرى پىشەبى و كەسىتان. ھەرچەندىك لە ئەنجامدانى كارى سەرەكىتاندا زياتر ھونەر و لىھاتوويى پەيدا بىكەيت، ئەۋە ئەنگىزەيەكى زۆرتەتان دەبىت بۆ ئەنجامدانى ئەۋ كارەيە، كاتىك لەۋە ئاگادار دەبىت كە دەتوانىت كاريك بە باشى ئەنجام بەدەيت، ئەۋە دەبىنيتەۋە كە سەر كەۋەتن بەسەر تەمەلىتان ئاسانترە و لە ژىر ھەر ھەلومەرجىكىشدا بىت خىراتر كارەكە ئەنجام دەدەيت.

كەمىك زانىارى زياتر يا كەمىك ھونەرى زياتر ھەندى جار دەتوانىت جياۋازىيەكى بەرچاۋ لە ئەندازەى توانايىتان بۆ باشتر ئەنجامدانى كار دروست بىكات. گىرنگىرەن كاريك كە ئەنجامى دەدەيت دەستىنشانى بىكە و بۆ بەرۋژ كوردنى زانىارى و توانايى خۆت لەم زەمىنەيەدا بەرنامەريژى بىكە.

یۆقمکه قوت بده ————— بایان ترسی

یاسا : فیربوونی بهردهوام مەرجیکی پیویسته بۆ سەرکەوتن له هەر زەمینەیه کدا.

نه هیلتیت که لاوازی یا بیتوانایی له هەر کام له کاره کان یا ئه رکه سەرکه یه کانتدا له پیشکەوتن بتهگه پێنمهوه و دوات بجهن، له کار و بازرگانیدا دهتوانریت فیتری هه موو شتیك ببین، هەر شتیك که کهسانی دیکه فیتری بوون تۆش دهتوانیت فیریان ببیت، کاتیك که یه کهمین کتیبم ده نووسی ته نها به سهرکردنی کیبۆرده که ده متوانی پیته کان تایپ بکه م، ئیدی تیگه یشتم که نه گه ر نیازی نویسنی کتیبیکی ۳۰ لاپه ره ییم هه بیئت و به ویت دووباره بیخوینمه وه و دایه رژه وه ده بیت فیتری تایپکردنیکی ستانداردیانه ببه م، ئیدی که ره سته ی فیربوونی ته و کاره م ناماده کرد و له ماوه ی سی مانگدا هه موو رۆژیک به کۆمپیوته ر بۆ ماوه ی ۲۰ تا ۳۰ خوله ک مه شق و پرۆژه م ده کرد.

يېزىمىگە قوشۇلغان ۱۰۰ — بىر يان تىزىمى

دوۋاي نەم ماۋەيە دەمتوانى لى ھەر خولەكىڭدا لى نىۋان ۴۰ تا ۵۰ ووشە تايىپ بىكەم، بەم خىزايىيە تۈنۈم چەندىن كىتىپ بىنوسم كە لى ھەمۇ جىھاندا چاپكراۋون، نەمە كارىكى زۆر باشە كە تۇ بۇ چالاكتىر بوون و كارىگەرتر بوون دەتۈنۈم فىتىرى ھەر ھۈنەرلىكى پىتۈيىست بىت.

نەگەر پىتۈيىست بىت تۇش دەتۈنۈم تايىپىستىكى سەرگەوتتو بىت و بەبى سەيركىردىنى دوگمەكانى كىيىۋىردە كە تايىپ بىكەيت، پىسپۇرىكى كۆمپىيوتەر يا كىرپارىك يا فۇرشىيارىكى نۇنەبى بىت.

دەتۈنۈم فىتىرى نەۋەبىت كە لى بەردەم ئاپۇراي خەلگدا قىسە بىكەيت، دەتۈنۈم فىتىرى نەۋە بىت كە چۈنچۈنى نوسراۋەكانتەن كارىگەرى لى سەر كەسانى دىكە بەجىيىلەن و دەتۈنۈم فىتىرى

يۆقمەكە قوت بىدە ————— برايان تىرسى

ھەممۇ ئەمانە بېيىت دىۋاي ئەۋەيكە بە پىئويىسىست زانى فېرى ئەۋ شتەنەبىت كە بۇ گەشىتن بە نامانجە سەرەكە كەت پىئويىست.

ھەممۇ رۇژنىك لانى كەم لە زەمىنەي پىشەكەي خۆتدا يەك سەعات بىئويىنەرەۋە، بەيانىان كەمى زوۋ لە خەۋ ھەستە و ۳۰ تا ۴۰ خولەك كىتېب يا گۇڧار بىئويىنەرەۋە چۈنكە زانىيارىيەكانىيان لە بەرزكردنەۋەي كاراىيتان يارمەتيتان دەدات لە پىشەكەتاند، بەشدارى لە ھەر خولېكى فېركارىدا بىكە كە يارمەتيتان دەدات لە ھونەرى سەرەكى كارەكانتدا پىشەكەۋىت. بەشدارى لەۋ دانىشتەنەدا بىكە كە پەيۋەندىدارە بە پىشەكەتەنەۋە، بەشدارى كۆپۈ كۆبۈۋنەۋەكان بىكە.

ئەۋ كاسىتەنەش بىكەرە كە ھى ئەۋ دانىشتەنەن و خۆت تىيائاندا بەشدارىت كىردۈۋە. بۇ ئەۋەي ھۇشيارىتان، زانىست و ھونەرتان لە كار و پىشەكانتدا زۆرتىر بىت ئەۋا كاتىپكىيان

بۇ تايىت بىكە و تەننەت لە كاتى شۆفېرىشدا گوى بۇ ئەم كاسىتتانه رادىرە كە پەيوەندىيان بە كار و پېشەكەتەو ھەيە. ھەر كەسىك كە خاوەنى ئۆتۆمبېل بېت ئەو بە شىۋەيەكى مامناۋەندى لە سالىنكا ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سەعات شۆفېرى دەكات، تۆ تەنھا و تەنھا دەتوانىت بە گويىگرتن لەو بەرنامە فېركارىيانەى كە پەيوەندىيان بە كار و پېشەكەتەو ھەيە لە زەمىنەى كارتاندا بېتە يەككە لە لىزانترىن و زىرەكتىرىن و شايستەترىن كەس و بېتە خاوەنى دەسكەوتىكى زۆر زۆر. ھەرچەندىك لە بارەى كارەكەتەو زىاتر زانىارى و دەستېنىت و فېرى شتى زۆرتىر بېت، ئەو ھەستى مەمانەبەخۇبوون و ئەنگېزەيەكى زىاتر بۇ درىژەدان بە كار لە خۇتدا دەيىنىتەو و ھەرچەندىك باشتر كارەكەت بە ئەنجام بگەيەنىت ئەو تەوانايتان بۇ پېشكەوتن لە سنورى كارەكاندا زۆرتىر دەيىت.

يۇقەكە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

ھەرچەندىك زۆرتەر فېر بىت ھىز و توانات لە فېربووندا زۆرتەر دەبىت، بەھەمان شىۋە
دەتوانىت بە ھۆى مەشقى جەستەيىھە و عەزەلات و ماسولكەكانى جەستەت بەھىزتر بىكەيت.
بەدەر لەو سنوردارىيەنى كە خۆتان لە زىھنى خۆتاندا وىناتان كىردوۋە ھىچ جۆرە
سنوردارىيەكى دىكە رىگىر نى يە لە بەردەم خىرايى و پىشكەوتىناندا!

پۆتەكە قوت بده ————— بىرايان تىسى

بۆتەكە قوت بده:

ھەرتىستا بىرايان بده كە پروژەى " لە خزمەت خۆتدا كار بىكەيت " جىبەجى بىكەيت، لە سنوورى كارى خۆتاندا لە ھەموو تەمەنتاندا ۋەك فېرخوازىك رەفتار بنوئىنە ۋە ھەلسوكەوت بىكە بۆكەسىكى پىشەىى، زانست ۋە فېرخوازى، كۆتا نەھاتوۋە، كام ھونەرە يارمەتستان دەدات تا نەنجامىكى باشتەر ۋە دەست بىننىت لە كات ۋە ماۋەىدىكى دىيارىكراۋدا ؟ پىنويستت بە چ ھونەرىكى سەنتەرى ۋە كلىلى ھەىە تا بتوانىت درىژەبەكارەكەتان بدهىت ۋە تەننەت تىايشىدا پىشەبىكەوت ؟ ھەموو ئەم ھونەرەنە ھەرچىيەك ھەبن دىيارىيان بىكە، بەرنامەرىژى بىكە ۋە پاشان دەست بدهرە فېر بوون.

ھەمىشە ئەۋە بىخاۋە كە لە كارەكانتدا جا ھەرچىيەك بن، باشتەرىن بىت.

"۱۰"

گەشە بەتوانا تايىبەتپەكانى خۆت بده

كارەكەتان كەمىك زياتر لە ئەر كىك ئەنجام بده، ھەر ئەم كەمىك زياترە بەئەندازەى ھەمرو
كارەكەتان بەنرخ و بەھادارە.

دىن بىرگىز

تۆ كەسىكى تايىبەت بەخۆت و غونەيت، توانايى و وزەيەكى تايىبەت لە ھەناوتاندا
بوونى ھەيە كە دەپىتە ھۆى ئەوھىكە تۆ لەو مەزۇقاندەى دىكە جىياپكاتەوھ كە ھاتوونەتە دنيايەوھ،

چەند بۆقێك هەن كە تەنھا تۆ دەتوانیت بیاخۆیت یا ئەوەیكە فێری خۆاردنیان ببیت و ببیت بە
بەكێك لە گەرنەگەرتن ئەو كەسانەى كە كە لە ئەوەى تۆدا هەن، چەندین كارى تاییبەت هەن كە،
تەنھا تۆ دەتوانیت ئەنجامیان بەدەیت یا ئەوەیكە فێربیت چۆن ئەنجامیان بەدەیت و لەگەڵ ئەوەیكە
كار بۆ تۆ و بۆ كەسانى دیکەش بەنرخ و بەهەدارە، تۆ دەبیت هەولبەدەیت كە تواناییەكانى خۆت
بناسیت و پاشان بپاریار بەدەیت كە بۆ پەرورەدەكردنى توانایەكانى خۆت هەولبەدەیت تا بتوانیت لەو
سنورەدا لە جۆرى خۆت باشترین بیت.

بۆنە لە رووى زێر و دراوى نەقدیمووە دەتوانیت ئەو بووتریت كە توانایی پەیداكردنى
دەرامەت گەرنەگەرتن ئىمتیازێكە كە كەس دەتوانیت هەیبیت.
توانایی پەیداكردنى داھات و دەرامەت دەتوانیت سالانە هاوتای دەیان هەزار دۆلار

یۆتەگە قوت بدە ————— بایان تریس

برژینیته ژیاڼه ته وه و نه مهش ته نها به به کارخستنی زانست و هونه رتان له دنیای دهوروبه رتانه وه دهسته بهر ده بیته.

نهم مه سه له یه له راستیدا شه وه نیشان ده دات که توانای قووتدانی چه ندین بوقی تایبته ته هیه که ده توانیت له م مه سه له تایبته ده له پیش که سانی دیکه بکه ویت و خیزاترو باشت نه نجامی بدهیت. رهنگه هه موو دارایی و هه موو شه وهی که له بانقدا هه تانه له دهستی بد هیت، به لام نه گهر بتوانیت داهات و ده رامت وه ده ست بیئیت شه وه ده توانیت نه که ته نها شته له ده ست چووه کان، به لکو شتانیکی زۆرتر وه ده ست بیئیت. هه می شه و به رده وام توانییه کانت هه لبسه نگینیت و بزانیته که ده توانیت چ کاریک له کاره کانی دیکه باشت نه نجام ده دهیت ؟ له چ کاریکدا لیها توویت ؟

نەۋە چ كاريكه كه تۆ دەتوانيت زۆر سادەترانه له كەسانى ديكە نەنجامى بدەيت ؟ بزانە
بە سەركردنى ژيانى پيشەيىستان تا نيستا چ شتيك زۆرترين رۆلى هەبوو لە سەركەوتنتان لە
ژياندا ؟ گرنگترين نەو بۆقاندەى كه تائيستا قووتت داوون كامانه بوون ؟
تۆ بەجۆريك دروست بوويت كه دەتوانيت زۆرترين چيژ لەو كارە ببەيت كه تيايدا
باشترينيت، لەكامە كار زۆرتتر چيژ دەبەيت ؟
لە خواردنى چ جۆرە بۆقيك زۆرتتر چيژ دەبەيت ؟ چيژ بردن لە نەنجامدانى هەندىك لە
كارەكان، نەۋە دەردەخات كەبەراوورد بە كەسانى ديكە لەو زەمىنەيدا خاوەنى ووزەى لە پيشتر
بوونيت.
بەكيك لە گەروەتريين و سەركيتريين نەركى تۆ لە ژيانتاندا نەمەيه كه نەۋە دەستنيشان

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىر يان ئىسى

بىكەيت ھەزىت بە چ كارىكە و ھۆگرىت پىئوھى و پاشان ھەموو ھىمەتى خۆت بۇ ئەنجامدانى ئەو كارەيە بە باشتىن شىئو ھەيتەگەر.

چاوتىك ھەيتە بەو كارە جۆرىبە جۆرانەدا كە ئەنجاميان دەدەيت.

ئەنجامدانى كامە كار دەيتتە ھۆى ئەوھى كە لە لايەن كەسانى دىكەوھ زۆرتىر ھاندىرئىت ؟ ئەوھ كام كارە كاتىك كە ئەنجامى دەدەيت كارىگەرىيەكى پۆزەتەيقانە لەسەر كارى كەسانى دىكە بەجىندىلنىت ؟ كەسانى سەر كەوتوو ئەو كەسانەن كە لەوھ گەيشتوون كە كام كار بە شىئوھەكى باش ئەنجام بەدن و چىژى لى بىەن.

ئەوان لەسەر ئەوھ راوہىستان كە كام كار يا چالاكى ئەنجام بەدن تازۆرتىر كارىگەرى پۆزەتەيقانە لە كاروپىشەياندا دروست بىكەن و ھەرلەبەر ئەمە لەسەر ئەنجامدانى ھەمان كار زودم

بۇقەگە قوت بده ————— بىرايان تىرىسى

دەكەن و خۇيان چى و كۆدەكەنەو.
ھەمىشە دەبىت باشتىن لىھاتووى و توانايى خوت لى دەستپىكردندا و پاشان لى
درىژەپىدانى ئەو كارانەدا بەخەرج بەدەيت كە گرنگ و كلىلن.
ھىز و توانايىەكانت دەبىتە ھۆى ئەو ھىكە ئەو كارانە بە شىۋەيەكى باش ئەنجام بەدەيت و
بەم شىۋەيەش دەتوانىت كەسىكى كاريگەر بىت.
تۆ ھىچ كاتىك ناتوانىت ھەموو كارەكان ئەنجام بەدەيت بەلام دەتوانىت ئەو كارانە ئەنجام
بەدەيت كە تىياندان لى كەسانى دىكە بە تواناترىت. ھەروەھا ئەو كارانەى كە بە پەنجەى دەست
دەژمىردىن و دەتوانن گۆرانكارىەكى گەورە لى ژيانى تۆدا دروست بىكەن.

يۆقەكە قوت بدە ————— جايان تىسى

يۆقەكە قوت بدە :

بەردەوام ئەم پىرسىيارە گىرگى و سەرەكسانە لەخۆت پىرسە : لە چكارىكدا لە كەسانى دىكە بەتواناتىرم ؟ لە كام كار يا چالاكىمدا لە كارەكانى دىكەم زياتر چىژ دەبەم ؟ چ ھۆكارىك برووتە ھۆى ئەوھىكە من لە رابووردوودا سەر كەوتوو بىم ؟ ئەگەر بىھۆيت پىشەيەكى تايبەتم ھەبىت ئەو پىشەيە كامەيە ؟ ئەگەر خەلاتىكت بىر دىتتەوہ يا پارەيەكى زۆرتىر بە دەستھىنابىت چ كارىك ئەنجام دەدەيت ؟ ئەگەر ئازادىيت كە ھەركارىك كە ھەزىت لىيەتى و ھەر چالاكىەك كە ھۆگىت پىوہى ئەنجامى بدەيت ؟ بۆ ئەنجامدانى ئەو كارەيە بە شىوہەكى باش پىويستت بە چ پىشەكى و نامادەكارىيەك ھەيە ؟ ھەر وەلامىك كە ھەتان بوو بۆ پىرسىيارەكانتان ئەوا ھەر لە ئەمرۆيەوہ دەست بىكە بە ئەنجامدانى ئەو كارە تايبەتە.

"۱۱"

سنوردارییه سەرەکییه کانی خۆت دەستنیشان بکە.

هەموو بێر و ووزەیه کت لەسەر کارێک چڕبکەرەووە کە خەریکی ئەنجامدانیت، تیشکەکانی
خۆر تا چڕ نەبنەووە هیچ شتیەک ناسووتیین.

ئەلیسکاندەر گراهام بێل

چ شتیەک رێگەی پیشکەوتنتان لێدەگریت ؟ چ هۆکارێک کات و وادەی گەشتن بە

ئامانجتان کۆنترۆڵ دەکات ؟ چ فاکتەرێک دیاریکەری

گەشتنی خێراترە بە ئامانجتان ؟ چ شتیەک دەبیته‌ریگر لە خواردنی ئەو بۆقانه‌ی کە دەتوانیت

يۇقىرغا قوتىدە ————— برايان تىرىسى

ژيانتان بگورپىت ؟ بۇچى تا ئىستا دەستان بە ئامانجە كانتان رانە گەشتوۋە ؟ ئەمانە سەرەكىتىن
ئەو پرسىارانەن كە بۇ گەشتىن بە بەرزىتىن ئاستى كارايى دەتوانىت لە خۇتياڭ بېرسىت و ۋەلاميان
بەيتەۋە. لەھەر كارىكدا كە ئىمە ئەنجامى دەدەين ھەمىشە ھۆكارىكى سنووردار كە بىۋىنى
ھەيە كە كاتى گەشتىنى ئىمە لە گەشتىن بەو ئامانجە لەو كارەدا دەستىشان دەكات.
ئىستا دەيىت لە كارەكە بىكۆلىتەۋە و ھۆكار و ئاستەنگە سنووردار كە رەكان لەو كارەيەدا بىۋىتەۋە
و ئىدى نەركى تۆنەۋە دەيىت كە ئەو ھۆكارە تايىبەتە لاۋاز يا پوۋچەل بىكەيتەۋە.
لە ئەنجامدانى ھەر جۆرە كارىكدا چى گرنگ و سەرەكى و چى بچوك و بىنرخە، ھۆكارى
بەخىرايى گەشتىن بەو ئامانجە يا ئەنجامدانى ئەو كارە تايىبەتە ديارى بىكە، ئەو ھۆكارە كامىيە ؟
ھەموو ۋوزە و توناي زىھنىتان لەسەر ئەو ھۆكارە چى و كۆپكەرەۋە.

بەدەن كارە تۆ باشترین سودەتان لە كات و تونايىيەكانتەن وەرگرتووە، بۆنە رەنگە نەم
 ھۆكارە پىيۇستى بەكەسەك بىت كە تۆ پىيۇستە بەھايىرى و راويژى ئەو بىت، يا بىتوانايى
 دارايى يا خالىكى لاواز بىت كە لە بەشەك بە بەشەكانى رىكخراوەكەتەندا بوونى ھەيە يا
 شائىكى دىكە. ھەرچەك ھەيىت تۆ دەيىت لە دۆزىنەو و دىتەویدا بىت. بۆ نەم نامانج لە
 كارى بازىرگەنى بىرى يە لە پەيدا كەردنى مشتەرى و پاراستنى ئەو مشتەرىيەنە و بە ئەنجامدانى
 نەم كارە كۆمپانىا سود و قازانچىكى باشى دەيىت و دەتوانىت گەشە بكات.

لە ھەر كارىك يا چالاكەكەكى بازىرگەنىشدا ھەك ھەر كارىكى دىكە ناستەنگىگ يا
 گەيىنەرەو ھەك ھەيە كە كۆنترۆلى كاتى گەيىشتن بە نامانج يا چۆنىدەتى گەيىشتن بەو نامانجە
 دەكات. رەنگە نەم ھۆكارە بۆ نەم خەرجى ئىستاي كۆمپانىا بىت يا رىنگە و رەوشى بەرھەمەتەن

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىر ايان تىرىسى

بىت يا ئەندازەى پارەى نەختىنە بىت.

ھۆكارەكانى دىكەى سەرکەوتنى ئۆرگانىك يا رىكخراوىك دەتوانىترکەبەر و
مىلمانىكارەكانى دىكە، مىشتەرى يا شوئىنكار بىت

ھەرچۈنىك بىت ھەمىشە ھۆكارىك گارىگەرترە لە ھۆكارەكانى دىكە بۆ خىرا گەشىتنى
رىكخراوىك بە ئامانجەكەى. لەو كارەى كە تۆ ئەنجامى دەدەيت ئەو ھۆكارە كامەيە ؟

گرنگىترىن ھەنگاوىك كە دەبىتە پىشكەوتن و گەشەسەندنى كارتان لە ماوہ و كاتىكى كەمترە،
برىتى يە لە ناسىنى ھۆكارە سنوردارەكان، جانيدى لە قۇناغى كاردا بىت، يا نا، سەبارەت بە
سنوردارىەكانى كار و ژيانىش ھەمان ياساى ۸۰ - ۲۰ راست دەردەچىت. ئەمە بەو مانايە دىت
كە لەسەدا ھەشتا لە سنوردارىيەكان يا ھەمان ئەو ھۆكارانەى دوامان دەخەن دەروونىن، واتە ئەم

ھۆكۈمرانلار ۋە تايىپە قەندىتى كەسى، ووزەكان، عادەتەكان، رەفتارە كەسى يەكان و توانايىپەكاندا بونيان ھەيۋەت نامادەن، تەنھا لەسەدا بىستى ھۆكۈمرانەكانى دواخستەن دەرەكىن.

رەنگە نەم ھۆكۈمران دواخستەن ھۆكۈمرانەكانى بچووك بىت و نەكەۋىتە بەرچاۋ، ھەندى جار دەبىت پىرستىك لە قۇناغەكانى نەمجامدانى كار نامادە بىرەت. بەۋوردى لە ھەر قۇناغىك بىكۆلىتەۋە تا نەم ھۆكۈمرانە بىدۆزىتەۋە.

بۇ نمونە رەنگە نەم ھۆكۈمرانە مامەلەۋ تىپروانىنىكى نىگەتىفانەى مشتەرىيەك يا دژايەتىيەك بىت لە لاينەن نەۋانەۋە كە بوۋەتە ھۆى سىستى كەشەى فرۆشتەن. ھەندى جارېش دەشېت نەۋونى يەكېك بىت لە مەرجە پىۋىستەكان، بەراستگۆيىيەۋە چاۋېك بە كۆمپانىياكەتدا بىخىشېنەرەۋە، لە د ۋورۋەر، سەرۆك و ھاۋكاران و كارمەندەكان وورد بىەرەۋە.

يۆقەگە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

رەنگە خالى لاواز لەوانەدا بىت كە رىگرن لە دەستراگەيشتن بە ئامانجى كۆمپانيا و
پىشكەوتنى، لە ژيانى كەسپىدا ھەروايە. راستگۆيانە لىبىكۆلەرەو تا بتوانىت ئەو ھۆكارە
دەستنىشان بىكەيت كە رىگرن لە خىراگەيشتن بە ئامانج و دوامان دەخات. كەسانى سەرگەوتوو بۆ
نەم شىرۆفە و شىكارىيە لەم پىرسىارەو دەست پىدەكەن :

ئەو چ تايىبەقەندىتى يەكە لە مندا كە دەبىتە رىگرن لە پىشكەوتنىم ؟ كەسانى سەرگەوتوو
بەپىرسىارىتى كارەكانيان لە ئەستۆ دەگرن و بۆ دۆزىنەو ھۆكار و چارەسەر كەردنى كىشەكانى
خۆيان ئاور لە خۆيان دەدەنەو. واتە لە خۆياندا ھەم لە ھۆكارەكە و ھەم لە رىگەچارەكەش
دەگەرتىن، بەردەوام لە خۆيان دەپرسن : كام ھۆكار پىشكەوتنىم بۆ گەيشتن بە ئامانجەكەم كۆنترۆل
دەكات ؟ دىيارىكەردنى ھۆكارەكانى دواخستىن رىنمايت دەكات كە دەبىت چ كارىك بىكەيت.

برايان ترسي

پنجه قوت بده

هله کردن له دیاریکردنی هۆکاره کانی دواخستن و دواکهوتن بهزایه دانی کاته له چارهسهرکردنی کیشه کهدا، نهو کۆمپانیایه گه ورهیهی که من راویژکاری کیشهی کهمی فروشتنی ههبرو. بهرپوه بهرانی کۆمپانیایه که نهو هیان دهستنیشان کرد که هۆکاری سنوردارکهری فروشتن بهرپوه بهردنی فروشتنه.

نهمان خهرجی یهکی زۆریان بۆ ریکخستن سهبارهت به بهرپوه بهردن و فیکاری بهرپوه بهرکهانی فروشتن تایبهت کرد، دواي ماوهیهک ده رکموت که هۆکاری دابهزینی فروشتن، ههلهی ژمپیریاریک بووه که بهرهمه بهرهمه ههینراوه کانی به نرخیکی زۆرتتر خستوههته بازارهوه. کاتی که کۆمپانیایه دووباره چاویان به نرخي فروشتندا خشاندهوه، فروشتن دووباره زۆر برویهوه و کۆمپانیایه دووباره گهرایهوه بۆ حالهتی سووود و قازانج. کاتی که ریکگری سهره کیت دهستنیشان کردوو

يۇقىرىقى قىت بىدە ————— بىر ايان نىسى

سەر كەوتوو بىرۆيت لەوۋى كە نەيھىلىت ئەوا ئاستەنگىكى دىكە دەدۆزىتەوۋە.
رەنگە ئەم ھۆكارەيە زۆر ئاسايى و لەدەست و پىكەوتوو بىت، لە كاتى خۆيدا نەگەيشتە
سەر كار لە بەيانىدا يا بە پىچەوانەوۋە، رەنگە بابەتتىكى زۆر سەنتەرييانە بىت، وەك بىرۆنى
پىشەيەكى نەگوغجاو.

ھەمىشە ھۆكارگەلىك ھەن بۆ دواخستىن كە خىرايى گەيشتىن بە ئامانجەكانت دەستىنىشان
دەكات. تۆ ئەرەكت ئەوۋىيە كە ئەو ھۆكارانە دەستىنىشان بىكەيت و ھىزتان كۆبكەيتەوۋە تا
ھەرلەيەكەمىن كات و ساتدا لە رىشەي دەريىنىت. كاتىك كە رۆژەكەتان بەم مەبەست و نىتەوۋە
دەستپىدەكەيت كە خالىكى لاوازى سەرەكى لە ئاودەبەيت و نايھىلىت، ئەم ئەنگىزەيە يارمەتيتان
دەدات كە بەرەو پىشەوۋە بىرۆيت.

له بیرت نه چیت که هه می شه هۆکاری دوا که وتن هه ن و له ناو بردنی نه م هۆکارانه
گرتگۆین بۆقی که که ده بی ت بیخۆیت.

بۆقه که قوت بده :

هر نه مرۆ سه ره کیتین ئامانجی ژیا ن ت دیاری بکه نه و ئامانجه چی یه ؟ کام ئامانجه که نه گهر
بێ بگهیت، کاریگه ریه کی زۆری له سه ر ژیا ن تان هه یه ؟ کام کاره یه که نه گهر ته وادی بکهیت و
بیگه یه نیته کۆتایی زۆرتین کاریگه ری له سه ر ژیا ن تان یا کارتانه هه یه ؟
کاتیک که له وه دلیا بوو یه که ئامانجی خۆت وه ده سه ته ی ناوه، له خۆتان بپرسه : کام هۆکاره که
بارمه تیم ده دات له خیراتر گه یشتن به ئامانجه که م ؟ چی بووه که تا نیستا به ئامانجی خۆم
نه گه یشتووم ؟ چ تایبه ته ندیتی یه که م هه یه که لی ناگه ریت له کاره که م دا پیشبکه وم و له گه یشتن

يۇقىرى قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

بە نامانجە كەم دەمگەر پىننىتە ۋە ؟ ۋە لامە كەتان ھەر چىيەك بىت خىرا بۆلە ناۋبىردى نە
ئاستەنگە يە ھەنگاۋ ھەلېگرە، دەست بە ھەر كارىك بىكە كە بە بىرتاندا دىت، ھەر كارىك ھەيە با
بىت، دەستپىكردى نەو كارەيە گرنگە.

پۇتەكە قوت بىدە ————— برايان تىرسى

"۱۲"

ھەر جارىك بە ئەندازەى بەرمىلىك پىشەوہ بکہوہ.

کارہ گہورہ کان مروثانىك کہ تا ئەندازەيەك تواناييەكى مامناوہنديشيان ھەيە دەتوانن ئەنجامى
بدەن و ئەمەش لە کاتيکدايە کہ ھەموو تواناکانى خويان بە بى ھەستکردن بە ماندووبوون لە
سەر بابەتيك چر بکہنەوہ .

سامۆئيل ئيسيلز

پەندىكى كۆنى ئىنگىلىزى دەلييت : يارد بە يارد (مەتر بە مەتر) سەختە،
بەلام ئىنج بە ئىنج (سانت بە سانت) ئاسانە، يەكئەك لە رىگەکانى سەرکەوتن بە سەر تەمەليدا

يۆقەكە قوت بدە ————— بىر ايان تىسى

ئەمەيە كە بىر و ھۆشتان تەنھا و تايىبەت لەسەر ئەو بەشەي كار كۆبكەيتەو كە ئىستا سەرئالى ئەنجامدانىتى.

ئەك لەسەر ھەموو ئەو كارە گەورانەي كە لەبەردەمتاندايە . يەككە لە گونجاوترىن رىگەكان بۇ ئەو يەكە بۆقەكە بىخۆين ئەمەيە كە ھەر جارىك تەنھا يەك پاروو بىخۆين، كۆنفۇشىۋس دەلىت : بىرىنى رىگەيەكى ھەزار فرسەخى بە يەكەمىن ھەنگاۋ دەست پىدەكات. بۇ زالبون بەسەر تەمەلى و ئەنجامدانى كارى زياتر لە كەمترىن ماۋەدا ئەمە يەككە لە باشتىن رىگەكان.

چەند سالىك بەر لە ئىستا مەن بە بەشىك لە بىبابانى ئەفەرىقادا بە ناۋى بىبابانى تاتىروفت تىپەرىم، فەرەنسەكان ماۋەيەك بوو ئەم بىبابانەيان وازلىھىيەنابوو وە وەدەسبەردارى بەنزىنخانەكان بووبوون، پانتايى بىبابانەكە لە ۸۰۰ كىلومەتر زياتر بوو وە ھىچ ئاۋ و خۇراك و سەوزايەكى

پۆتەگە قوت بدە ————— بىر ايان تىرىسى

تىادا نەبوو، وەك پاركىنگىنك كە لە لم دروستكرابىت تا چاو بر بكات تراويلكە بوو.
لە سائەكانى كۆندا زياتر لە ۱۳۰۰ كەس، لە كاتى تىپەربوون بەم بىابانەدا وون و
بىسەروشىن بوون، وورده زيخ و تەپ و تۆز ريگەكەى دادەپۆشى و ريوارەكان لە شەوى بىاباندا
وون دەبوون، فەرەنسيەكان بە ھۆى وونبوونى نيشانەكانى سەر ريگەكەيان ريگەكەيان بە بەرمىلى
رەشى ۵۵ گالۋنى نيشانەكردبوو، ئەوان ھەر بەرمىلىكيان لە دوورى ۵ كىلۆمەتر دادەنا، واتە
دورىەك كە رۆژئاواى زەوى، ئاسۆى بينين سنوردار دەكات، لەبەر ئەوە بە درىژايى رۆژ لە
ھەركۆيەكدا بووبىتتىن دەمانتوانى دوو بەرمىل بينين، يەككيان ئەو بەرمىلەيە بوو كە لە
كەنارەيەو تىدەپەرين و ئەوى دىكەشيان ئەو بوو لە ماوہى ۵ كىلۆمەترى دوايىدا دانرابوو وە
ئەمەش بۆ رىنمايىيەكردنى ئىمە بەس بوو.

يۆقمە قوت بىدە ————— جايان نىسى

نەركى ئىتمە ئەمەبوو كە رىنمايى ئۆتۆمبىلە كە بىكەين بەرەو بەرمىلە كەي دىكە، لەبەر
ئەو بە نىشانە كەردنى بەرمىلىك كەم كەم خەرىكى پەرىنەو بووين لە گەرەترىن بىبابانى جىهان.
تۆش دەتوانىت ھەربەم شىۋەيە كارەگىرگى و سەرەكە كەنى خۆت لە ژياندا ئەنجام بەدەيت.
واتە خۆت ناچار بىكەيت كە ھەر جارىك تا ئەو شۆيىنەي كە توانات ھەيە بەرەو پىشەو بەرۆيت.
كەواتە ئاسۆي بىينىتان بە ئەندازەي پىۋىست دەبىت و دەتوانىت بەرەو پىشتر برۆيت، دەبىت
بە دىنبايەو ھەنگاۋ ھەلگىر بۆ ئەنجامدانى كارىكى گەرە و بەتەواۋى لەو دىنبايەت كە
ھەنگاۋى دواترتان بەو زوانە روون دەبىتەو، ئەم ئامۇزگارىيە جوانە فەرامۆش نەكەيت : لە يارى
تۆپى سەلەدا كاتىك كە خۆت ھەلدا، ئەو دەكەۋىتە بەرچار، بۆ ئەو ھى بىتە خاۋەنى ژيانىك يا
پىشەيەك، دەبىت ھەر جارىك كارىك يا چالاكەي كى تايبەت ئەنجام بەدەيت و دواي ئەو بەرۆيتە شۆين

كارىكى دىكە.

دەبىت ھەرمانگىك پارەكەي خۆت پاشەكەوت بىكەيت و ھەر سالىك ئەم كارەيە درىژە
بىدەيت تا بتوانىت سەربەخۆيى دارايى و دەست بىنىت.
بۇ تەندروستى و جوانى ئەندامىش دەبىت ھەمىشە كەمتر بىخۆيت و ۋەرزىكى زۆرتر
بىكەيت و ھەموو رۆژىك درىژە بەم كارە بىدەيت.
بۇ ئەۋەي كە بتوانىت كارى گەۋرە ئەنجام بىدەيت و بەسەر تەمەلىدا سەربىكەويت، ئەۋەندە
بەسە كە يەكەمىن ھەنگاۋ بەرەۋ نامانجەكەت ھەلگىرىت و دواتر ھەنگاۋەكانى دىكە، ھەرجارە و
تەنھا يەك بەرمىل بەرەۋ پىشەۋە برۆ.

پۆتەكە قوت بدە ————— بىر ايان تىرىسى

پۆتەكە قوت بدە :

نامانچ يا چالاكیەكى تاییەت كە تا ئیستا نەتوانیوہ ئەنجامی بدەیت ھەلبۆزە و دەسبەجی ھەنگاوی یەكەم بۆ دەستپێكردنی ئەو كارە ھەلگەرە .
زۆربەى كات تەنھا كارەكە ئەمەىە لیستیك بۆ ھەموو قوناغاكانى جیبەجیكردنی كارەكە نامادە بكەیت، پاشان دەستبەكە بە ئەنجامدانى ئەو كارانەى كە لە لیستەكەدا تۆمارت كردوون.یەك لە دواى یەك بەرەو پێشەوہ برۆ، لە قوناغیكەوہ بۆ قوناغیكى دیکە، تا ئەو كاتەى دەگەیتە كۆتایی. دەیینیت سەرت سۈرۈدەمینیت لەو ئەنجامەى كە وەدەستی دینیت .

پۆتەكە قوت بەدە ————— بۆلۈم ئون ئون

"۱۳"

خۆت ناچار و پابەند بىكە

سەرەتاي گەيشتن بە سەرگەوتن، بەكارهينانى بەردەوامى ووزەي جەستەيى و زىھنەتەنە
لەسەر ئەو مەسەلەيدى كە لەبەردەستداندايە .

تۆماس ئەديسون

دنيا پريە لە كەسانىك كە لە چاوەروانى ئەوەدان كە كەسيك پەيدا بىيىت و ئەوان بەرەو
گەيشتن بە خەون و ئارەزوو كەنيان ئاراستە بىكات، بەلام پريار نى يە كە كەسيك بىيىت بۆ

يۇقەگە قوت بدە ————— بىر ايان تىرىسى

رزگار كوردنيان ! ئەم كەسانە لە شەقاميڭدا كە پاسيڭ پيايدا تىناپەرپىت و نارپوات چاۋەرۋانى پاسيڭكن ! نەگەر ئەم كەسانە خۇيان ناچارنەكەن و بەرپرسارپىتى ژيانيان وئەستۆ نەگرن، رەنگە بۆ ھەمىشە لە چاۋەرۋانىدا بىننەۋە وئەمەش ھەمان ئەو كارەيە كە زۆربەى خەلڭى نەنجامى دەدەن. تەنھا نزيكەى لەسەدا دوۋى خەلڭى دەتۈانن بەبى چاۋەرۋانى كار بىكەن، ئىمە ئەم كەسانە بە رىبەر و پىشەۋا ناودەبەين و نيازمانە كە تۆش رىبەر بىت، تۆ خۆت بۆ خۆت دەبىت خو بەۋەۋە بىگىت كە خۆت بىخەيتە ژىر فشارەۋە و چاۋەرۋانى ئەۋە نەبىت كە كەسىڭى دىكە بىت و ئەو كارەتان بۆ نەنجام بدات، دەبىت خۆتان بۆقەكانى خۆتان ھەلبىژىرن و بەپىي رىزبەندى گىرگيان قووتيان بدەيت و بىياخۆيت. ئەو ستانداردانەى كە بۆ كار و رەفتارتان ديارىدەكەيت دەبىت لەو ناستە بەرزتر بىت كە كەسانى دىكە بۆت ديارى دەكەن.

بۆلۈمگە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

ئەمە بۇ خۆت بىكەرە سەرقالىيەك بۇ ئەوۋى بىتوانىت خىراتر كارەكە ئەنجام بىدەيت، كەمىك زۆرتى كار دەكەيت و كەمىك درەنگىتر كارەكەتان بەجىدىلىت، ھەمىشە لە شوينى رىگەيەك بگەپى كە بىتوانىت كارىكى زۆرتى ئەنجام بىدەيت، تەننەت زىاد لەوۋەش كار بىكە كە لەبەرامبەرىدا ماف وچەقنىك وەردەگىت.

ناتانىل براوندون لە پىناسەى دەروون بەرزىدا دەلىت : ئەو ئىعتىبار و رىزەى كە تۆ لە خۆتى دەگىت، تۆ لە كاتىكدا كە لە كارىكدا سەردەكەويت يا شىكست دىنىت، رىز و ئىعتىبارى خۆت زۆر يا كەم دەكەيتەو، باشى ئەم مەسەلەيە لەمەدايە كە ھەركاتىك خۆت ناچار بىكەيت كە ئەو پەرى زۆرى ھەولتان بەخەرج بىدەيت يا لە كەسىكى ئاسايى زىاتر ھەولكۆشش بىكەيت. ئەو ھەستەى سەبارەت بە خۆت ھەتە نمونە و بىيۆئەيە. ھەرچەندىك زىاتر بەرەو پىشەوۋە برۆيت ئەوۋە لە

یۆقمگه قوت بده ————— بر ایا ن ترسی

کەسانی مامناوەندی کۆمەلگە دوور دەکەویتەوه، وا وینا بکە کە ئەمرۆ پەیا میکی نا ئاسایت پێدەگات و دەبێت لە ماوهی یەک مانگدا شارە کەتان بە جێبێلێت. ئەگەر بریار بێت لە ماوهی یەک مانگدا شار بە جێبێلێت دەبێت لە چ کارێک دلتیا بیت ؟ ئەم کارە هەرچی بێک کە هەیه هەر ئیستا ئەنجامی بده.

وادابنێ کە هەر ئیستا هەوائی ئەوەت دەدەنێ کە وەك خەلاتێک مۆلەتێکی پڕ لە خەرجیت بۆ دەرچوو بەلام دەبێت سبەینێ بە ناچاری برۆیت وەگەرنا ئەوه دەبێه خشنه کەسیکی دیکە، بەرله بە جێهێلانی شارە کەتان دەبێت چ کارێک تەواو بکەیت تا بتوانیت ئەو مۆلەت و پشوو یە وەر بگریت و برۆیت ؟ وەلامە کەتان هەرچی بێک بێت بێ هیئانە وەهی پاساودەستبکە بە ئەنجامدانی. ئەو کەسانە کە سەرکەوتوون هەمیشە خۆیان دەخەنە ژێر فشارەوه تا بتوانن پلە

يۆتەكە قوت بده ————— جايان تىسى

بەرزى سەرکەوتن وە دەستېيىنن و بە پىچەوانە شەوہ کەسانى ناسەرکەوتوو لە ژيەر چاودىڧى و
فەرمانى کەسانى دىکەدا بە کەوتنە ژيەر فشارى خەلکى يەوہ کارىک تەنجام دەدەن.
يە کىکى دىکە لە شىوہ کارىگەرەکان بۆ سەرکەوتن بەسەر تەمەلدا نەمەيە کە ھەر وەک
ئەوہى کە بۆ تەنجامدانى کارە گرنگە کانتان تەنھا يەک روژ کاتت لەبەر دەستدایە و دواى ئەوہ
ناچارىت کە شار بە جىبىلىت يا دەبىت مۆلەتى پشوو يەک وەربگريت يا برويت بۆ گەشتىک.
نەگەر خۆت بىخەيتە ژيەر فشارەوہ، ئەوہ کارەکان خىراتر و باشتەر لە جاران پىشەدە کەوئىت و
دەبىتە کەسىکى زۆر کارا. سەبارەت بە خۆتان ھەستىکى بەرز و جوانت دەبىت و لەسەر خۆ
خۆعادەت دەگريت بە خىراتر تەنجامدانى کارەکانەوہ و دواجار دەتوانىت بە باشتەين شىوہ سوود لە
ھەموو روژەکانى ژيانى خۆت وەربگريت.

بۇ يەردە قىلىنغان :

بۇ ئەنجامدانى كارەكانتان يا بەشىك لى كارەكانتان ماۋى كاتىكى دىيارىكارا دىيارى بىكە، بۇ خۇتان سىستەمىكى فشار لى بەرچاۋ بىگرە، كەم كەم قورسايىكە زىاد بىكە و گۆرەپانەكە بەجىمەھىلە، كاتىك كە ماۋىيەكت بۇخۇت لى بەرچاۋ گىرت، ئەۋە پابەند بە بەر ماۋىيەۋە و ھەۋلىدە بە پىتى تۈانا كارەكە تەنەت زوتىر لى ۋادەى خۇى تەۋاۋ بىكەيت، سەبارەت بە مەسەلە و كارەگەۋرەكان بەرلەۋەيكە دەستىدەيتە ئەنجامدانىيان پىپىستىك سەبارەت بە قۇناغەكانىيان ئامادە بىكە، پاشان ئەۋە روون بىكەرەۋە كە بۇ ئەنجامدانى ھەر بەشىك لى كار چەندىك كات پىپىستە. ئەۋجا سەرلەنۋى بەرنامەى رۇژانە و ھەفتانەى خۇت رىك بىكە تا بۇ ئەنجامدانى ئەم پرۇژەيە بە رەھايى كات لى بەردەستدا بىت.

يۇقىرىقى قۇت بىدە ————— بىر يان تىرىسى

"۱۴"

ھېز و تواناي خۇت بۇ بەرزىترىن ئاست بەرز بىكەرەۋە

، ھەموو سەرمایەتان لە يەك شویندا كۆيىكەرەۋە، ھەموو ووزەتان پىك بىخە و ھەموو تواناتان
بۇ سەركەۋتن لە يەك زەمىنەى تايىبەتدا ئامادە بىكە.

جان ھاگای

مادەى خاۋى سەرەتايى بۇ كارابوۋنى كەسىتان لە جەستە و رۇخ و عاتىفەتاندا
شاراۋەتەۋە، يەككە لە گىرنگىترىن ھۆكارەكان بۇ گەيشتن بە خۇشەختى و بەختەۋەرى بىرىتى يە لە

پۇتەكە قوت بىدە ————— بىرايان نىسى

پاراستن و پەروەدە كىردنى ئاستى ووزە.

جەستەت ھەروەك دەزگایەك كاردەكات كە مادەى سەرەتایی واتە خۆراك و ئاوو پشور و
وەرەدەگىت و ووزە دەداتە دەرەو، تا بۆ ئەنجامدانى كارەكانتان سوود لەو وزەيە وەرەگىت.
كاتىك كە بە ئەندازەى پىتويست پشوو دەدەيت، ئەو سوود و بەهرەى كارتان دوو، سى و تەنانت
پىنج بەرامبەرى ئەو كاتەيە كە ھەست بە ماندویتی دەكەيت. بەشپوھيەكى ئاسایی كارايت دواى
ھەشت يا نۆ سەعات كار كىردن دادەبەزىت. ھەرلەبەر ئەم ھۆيەيە كە ھەرچەندىك كات زۆرتر
تېپەرىت كارايت كەمتر و كەمتر دەبىتەو. ئەگەرچى ھەندىك جار كار كىردن تا كاتانىكى درەنگ
پىتويست و خۆلینەبویراوە. ھەرچەندىك زیاتر ماندوو دەبىت، سوود و بەهرەى كارتان كەمتر
دەبىتەو و ئەگەرى ھەلەكەردن لە كارتاندا زۆرتر دەبىت و لەيەك ساتدا دەگەيتە خالى كۆتایی.

په نامه قوت بدله ————— بربايان ترسي

راست و دروست ههروههك پيليك يا پاترييهك كه وزه و شهحنى تهواو دهبيت، نيدى
كاركردنى نامومكين دهبيت، به دريژايى شهو ورؤژ چهند سهعاتيكى تايبهت ههن كه باشتري كاتن
بو نه نجامدانى كار، تو دهبيت بتوانيت شه سهعاته تايبهتانه ديارى بكهيت و كاره گرنگ و
ههستيارهكانى خوت له سهعاتانه دا نه نجام بدهيت، زوريك له خهلكى كاتيك كه خهويكى باش و
تهواويان ههبيت، له بهيانيه كهيدا حاليان باشه و پر له ووزهن. ههنديكيش دواى نيوه روان و
رمارهيكيش شهوانه و ته نانهت كوتايى شهو به دريژايى شه ورؤژ خاوهنى بهر هه من، يه كيك لهو
هوكارانهى كه ته مهلى و سستيمان لادرست دهكات نه مهيه كه نيمه له كاتى دهستپيكردن
كاردا ماندووين.

راست و دروست ههروههك مه كينهى نوتومبيل كار ده كين كه له بهيانيانى رؤژى

يۇقەگە قوت بده ————— بىر ايان تىرىسى

سەرما و ساردا، رۆشن نابىت و كار ناكات، ھەركاتىك كە كارىكى زۆرمان ھەبىت بۆ ئەنجامدان و ماندوو بىن كاتىش كەمە، باشتىر وايە كە كارەكە دواىخەيت و بە خۆت بلىت : "من زياد لە تواناي خۆم كار ناكەم".

ھەندىك جار زوو گەرانەو ە بۆ مالىەو ە باشتىر سوود وەرگرتنە لە كات.

بەرۆرە سەرجىگە و تەنانەت دە سەعات بىخەو، ئەم كارە ووزەى لە دەستچوتان بۆ دەگەپىننەو ە و لە رۆژى داھاتوودا دەتوانىت بە ووزەيەكى دووبەرامبەرانە و سى بەرامبەرانەو ە كار بکەيت و سوود و بەرھەمى كارت بەراورد بەو كاتەى كە نەخەوتويت و ماندوويت و تا درەنگانىك كار دەكەيت زۆر زياتر دەبىت.

لینکۆلینەو ەى لینکۆلنەرەو ەکان ئەو ەیان رونکردو ەتەو ە كە خەلکى ئەمەریکا لەبەرانبەر

نور کاره ي که ده يکښ پشور و خهويکي گونجاويان ني يه، مليونه ها که س له نه مديکيه کان به
هڅي کاري زور و خهوي که موه خاوه ني زيه نيکي نا ارام و پريشانن.
يه کيک له کاره لوجيکيه کان که ده توانيت ته نجامي بدهيت نه مديه که به دريژايي هغه
کاتويز ده ي شو ته له فزيونه که بکوژينيته وه و بچيته سهرجيگه.
زوريه ي کات ته نانه ت يه ک سعادت زووتر خهوتن ده توانيت ژياتان بگوريت، نه م
به رنامه يدي خواره وه پيشنيار ده که م : له هغه ده يه ک روژ به ته ووي پشور بده. وه ک پينجشمه يا
هيني، ته نانه ت هيچ شتيک مه خوينه ره وه، بير له کاره دواکه ووتوه کانيشت مه که ره وه و به
شيوه يکي گشتي به هيچ شيوه يه ک فشار له سهر زيه ن و مي شکتان دروست مه که.
به لام له بري نه وه دا سهيري فليم بکه، وهرزش بکه، وهر کار يک نه نجام بده که

يۆتەكە قوت بده ————— برايان تريسى

دەتوانىت سەرلەنۇي ھىز و ووزە بە مېشكىتان بېبەخشىت ، راستيان ووتوۋە بە كارى فرەچەشن دەتوانىت ماندوۋىتى لە ئاوبىرىت، بەدرىژايى سال بۆ پشوى شادى و خوشبەسەربردن رىست وەرگەر. لە كۆتايى ھەفتەكان و لە پشووكاندا سالانەش يەك دوو ھەفتە برۆرە دەرەۋە، دواي پشووكانى كۆتايى ھەفتە يا پشووكانى دىكە بەھرە و سودى كارتان زۆر زياد دەكات. لەھەر شەۋىنكدا زوو خەۋتن بە درىژايى ھەفتە و كۆتايى ھەفتەكان رۆژىكى تەۋابۇ پشور دان بەدرىژايى ھەفتەكە ووزەيەكى زۆرتەرتان بۆ دەستەبەردەكات. بەم شىۋەيە دەتوانىت زال بيت بەسەر سستى و تەمەلىتدا و كارە گرنگ و سەرەكەكانى خۆت زۆر باشتەر و بە خىرايىيەكى زۆرتەر نەنجام بەدەيت بەلام وىراي خەۋتن و پشوى تەۋاو ھۆكارىكى دىكەش ھەيە كە برىتى يە لە بوۋنى خوراك بە شىۋەيەكى گونجاو و پىۋىست.

--

بۇ ژەمى بەيانىيان خۇراكىكى پر لە چەورى و كاربۆهيدرات و كەمپروٲتين بخۇ، بۇ ژەمى
نيوٲوان سوود لە زەلاتەى ماسى يا زەلاتەى مريشك وەرگرە.

سوود لەو شيرينى و خۇراكانە وەرمرەگرە كە خوى و شەكر و ئاردى سپييان تىدايە،
هەررەها خۇت لە خواردنەوہى ساردى و شيرينى و ئاۋنەباتيش بە دوور بگرە. تۆ دەبيٲ خۇراكيك
بخۇيت هەررەك خوراكى پالەۋانىك بەرلە پىشبركى، چونكە نەركى تۇش لە چەند روويەكەوہ
هەررەك كارى پالەۋانەكە وايە.

نەگەر دەتەۋيٲ لە هەموو كاتيٲك باشتر و ئاسوودەتر كار بكەيت و زياتر لە شيٲوہى
كاركردنەكە رازى بيٲ دەتۋانيت خۇراكيكى تەندروست و سووك بخۇيت.
هەرچەندىك كە هەستى تۆ لە كاتى دەستپىٲكردى كاردا باشتر بيٲ، ئەوہ سستى و

پۆڤەگە قوت بده ————— پرايان ترسي

تەمەلى كەمتر رووت تىدەكات و شەوق و تامەزرۆيىيەكى زۆرتر لە خۆتدا ھەست پىدەكەيت بۆ
تەواوکردنى ئەو كارە و تەننەت دەستپىڤکردنى كارانىڤكى دىكەش، بۆ و دەستەپىڤنانى بەھرە و
سوودی زۆر و رەزامەندى و سەرگەوتنى زۆرتر، بىوونى ووزەى زۆر و فراوان كارىڤكى پىڤيىست و
گرنگە.

بۇقەكە قووت بدە :

ئەندازەى ووزە، خەو خۇراك و عادەتەكانت بخرە ژيړ ليكۆلینهو، بریار بدە كە ناستى ووزە و تەندروستى خۆت بەرز بکەیتەو و وەلامى ئەم پرسىارانەى خوارەو بەدەیتەو.

دەبیّت كام لە چالاکیە جەستەییەكانى خۆم زۆرتەر یا كەمتر بکەمەو ؟

دەست بە چ چالاکیەك بکەم تا كارکردى خۆم بۆ بەرزترین ئاست بەرزبکەمەو ؟

هەنوكە چ كارێك ئەنجام دەدەم كە دەبیّتە هۆى لە دەستدانى تەندروستیم و دەبیّت خۆمى لیبەدوور بگرم ؟

هەرۆەلامیكت دایەو ئەو دەبیّت هەر لە ئەمرۆیەو دەستبەكار بیت.

"۱۵"

خەزۋو ئارەزۋوى كار كىردن لە خۆتدا دروست بىكە

ئەو شەۋق و تامەزرۋىيەى كە مەرۋفەكان بۆ سەر كەۋتنى گەرۋە و داھىتئانەكان و كارە پر لە رىسكەكان كە مەندكىش دەكات ئەۋە گەرۋترىن تام و چىژە.

تەنتۆنى دوسن ئاگزۋېرى

ئەگەر بتانەۋى ھەلۋمەرجى جەستەبى و رۇحىتان لە باشتىن ھەلۋمەرجدا بىت و لە ترۋېكى توانايى خۆتدا بىت دەبىت لە گۆرەپانى ژياندا ۋەك يارىزانىك بىيت كە ھەم ھانى خۆن بدەيت و ھەم پەرۋەرشىياري خۆتيت، لەسەدا ئەۋەدۋېيىنجى ئەۋ ھەستە پۆزەتېشە يا نىگەتېشانەى كە

په قه قوت بده ————— بړايان ترېسي

ههته په پوهسته بدمه وه يکه که له ههر ساتيکدا چوڼ له گهډ خوت ده دوييت، نهو روداوانه ي که له ده ورپه رماندا رووده دن روحيه ت و ههستي نيمه دروست ناکه ن، به لکو گرنگي و خویندنه وه و ليکنده وه ي نيمه بو نه م روداوانه روحيه ت و ههستمان دروست ده کهن، مامه له خویندنه وه ي نيمه بو رووداوه کان نه وه دياریده کات که له نيمه دا نه گيژه دروست ببيت يا به پيچه وانه وه وزه و نه گيژه مان له نيوبچيت.

بو دروستکردني نه گيژه له خو ماندا ده بيت بريار بده يين که که سينکي گهش بين بين، ده بيت سوور بين له سهر نه وه ي که وه لامپکي پوزه تيقانه ي هه موو هه لومهرجه کاني ده ورپه رمان ته نانه ت قسه و کرداري ده ورپه رومان و که ساني جياواز بده يينه وه، نابيت ليگه پريت که روحيه ت بکه وپته ژير کارگهري کيشه و مه سه له و ناسته نگه کاني روژانه وه، و لاواز ببيت.

يۆقمەكە قوتىدە ————— بىر ايان تىرىسى

ئەو شتى كە ئەنگىزە و ئىرادەتان دەخاتە ژىر كاريگەريەو ئەندازەى
متمانەبەخۇبوون و ئەندازەى رىزلەخۇگرتن و خۇخۇشويستنتانى لە خۇدا ھەلگرتوۋە. دەبىت
بەردەوام لەگەل خۇتدا گەتوگۆيەكى پۈزەتيفانە و سازىنەرانتە ھەبىت تا بتوانىت دەروون بەرزىتان
بەرز بەكەيتەو، بۇ غونە بەردەوام بە خۇت بلىيت كە من خۇمم خۇش دەوئىت بۇ ئەوۋى بەردەوام
باوەر بەو شتە بھىنىت كە دووبارەى دەكەيتەو و ۋەك كەسىك بە كارايى و توانايەكى بەرزى
ھەيە، كاتىك كە خەلكى لىت دەپرسن كە حالت چۈنە ؟ ۋەلام بەدەرەو زۆر باشم. گرنگ نى يە كە
لە ژيانى كەسى تۇدا چ رووداۋىك رویداۋە يا ئەوۋەيكە ھەستى راستەقىنەتان لەو سات و كاتەدا
چى يە. تەنھا بىر بار بدە كە بە گەشېنى بىنىتەو و شاد بىت.

نابىت ھىچ كاتىك كىشەكانتان بە كەسانى دىكە بلىيت. چۈنكە لاي لەسەدا ھەشتاى

پۆتەكە قوت بىدە ————— بىر ايان قىسى

بىسەران كىشەكانى تۆ ھىچ گرنگىەكى نى يە . ئەو لەسەدا بىستەكەى دىكەش كاتىك ئەو دەزانن
كە كىشەكە لای تۆ زۆر گرنگە بەشىۋەيك لە شىۋەكان خوشحال دەبن !

دەرووناسەكان لەو گەشتوون كە گرنگترىن تايپەتمەندىيەك كە دەاتونىت ئەندازەى
ھەستى تۆ لە خوشبەختى سەرگەوتنى كارى و كەسىتان بەرز بىكاتەوۋە برىتى يەلە خوشبىنى و
گەشپىنى.

روكار ئەو نىشان دەدات كە سى تايپەتمەندىتى رەفتارى لە كەسانى گەشپىندا ھەن كە
ھەرسىكىان لە رىگەى مەشق و راھىنانەوۋە دروست دەبن و ئەو سى تايپەتمەندىتى يەش برىتىن لە :
۱- ئەم كەسانە لە ھەر دۆخ و ھەلومەرجىكدا ھەبن ھەر بە شوپىن خالى گەش و پۆزەتېقەوۋەن .
نەوان لەدووى دىتنەوۋەى شتە پۆزەتېف و بەسوودەكانەوۋەن ، بەبى ئەوۋەى بىرلەوۋە بىكەنەوۋە كە چ

پۆتەكە قوت بده ————— بایان تریسی

کیشه یهك رووده دات، جیگهی سه رسوورمان نی یه هه میشه نهو خاله پۆزه تیقانه ده دۆزنه وه.
۲- کهسانی گه شبین ته نانه ت له هه لومه رجی کیشه یا دوا ی شکست به رده وام له دووی وانه و پهند وهرگرتن لهو بابه ته. نهوان ده لئین که که مه سه لهو کیشه کان نابنه هۆی وه ستان و راگرتنی ئیمه به لکو فیتری وانه و پهن دمان ده کات. نهوان نه وه ده لئین له ههر شکست و ئاسته نگی کدا، پهند و وانه یه کی گرن گ هه یه که به هۆیه وه ده توانن پیشبکه ون و سوورن له سه ر فیتری وونی نهو پهند و وانه.

۳- کهسانی گه ش بین له ههر دۆخ و هه لومه رجی کدا ته نانه ت له هه لومه رجی کیشه دار و توانا پسینیشدا سۆراخی ریگه چاره ده کهن. کاتیك که کیشه یهك دروست ده بیئت، له بری دادو هاوار، یا که موکورتی و تاوان خستنه نه ستۆی کهسانی دیکه، له شوین ریگا چاره ی نهو

کیشمیه دان و له خوځیان ده پرسن که ریځه چاره کامه یه ؟ نیستا ده توانم چ کاریک نه نجام بدهم ؟
هه نځای دواتر چی یه ؟ هه روه ها نه م که سانه چوونکه به رده وام به پتی خوو عاده تی گهش بینی و
پوزه تیځانه ده جوئینه وه، به رده وام سهرنجیان له سهر نامانجه و باس له نامانچ ده کهن.

نه وان له بری بیرکړنه وه له رابورددو، باس له نایینده و نه و کارانه ده کهن که ده بیټ نه نجام
بدریت. به واتایه کی دیکه هه میسه سهری پیشه وه ده کهن.

نه گهر به رده وام وینای خهون و نامانجه کانت بکهیت و سه بارهت به و نامانجه ی که هه ته له
گهله خوټدا گفتوگړیه کی پوزه تیځانه بکهیت نه وه ته رکیز و چربوونه وه تان له سهر نامانجه که تان زیاده
ده بیټ.

ووزه و تواناییه کی زوړتر وهرده گریټ، واهه ست ده کهیت که متمانه به خو بوونی کی به رزترت

بۆقەكە قوت بدە ————— بربان تریسی

هەیه و توانای یەکی زۆرتەرت هەیه بۆ کۆنترۆلکردنی هەلومەرجە کە و دواچار هەرچەندێک گەشبینیتان و ئەنگیزەتان زۆرتەرت بێت، ئەو تەمەرزۆتەر دەبێت کە کارە کە دەستپێکەیت و درێژە پێدەیت.

بۆقە کە قوت بدە :

بیر و هۆشتان کۆنترۆل بکە، نەهەش وەبیروهۆشت بێسپێرە کە لە زۆربەیی بابەت و مەسەلەکاندا دەبێتە هەر نەهەشەیی کە بیری لێدەکەیتەو.

بەردەوام بیر لەو شتە بکەرە کە حەزت لێیانە ئەو ئەوانە کە حەزت لێیان نییە و ناتەوێن! بەرپرسیاریتی کارەکانی خۆت و هەموو ئەو شتەش وەنەستۆ بگرە کە بۆت دێتە پێشەو. هەرگیز هەلە و کەموکورتی مەخەرە نەستۆی کەسانی دیکە یەو و گلەیی و گازەندیان لێ

پښه که قوت بده ————— پر ایا ن ترسی

مه که. له بری نه وهی که سهر نه که وتنه کانت بخدیته نه ستوی که سانی دیکه یه وه، بریار بده که پیش بکه ویت و هموو ووزهی زیه نی و جهسته ییتان له سهر نه و شته چر و کویکه ره وه که ده ترانیت یار مه تیتان بدات له پیش که وتنتاندا له ژیاندا، پاشان سهرت سوورده میتیت له وهی که بۆتان روورده دات.

"۱۶"

كار لەسەر رەھوشى تەمەللى كارساز بىكە

ھەتتە بەردەوام بۇ نەنجامدانى نەركەكانى خۆت كاتىك بىخەيت لاو ۋە پاشەكەوتى
بىكەيت. لە رۆژدا بەرنامەريژى بىكە بۇ كارەكانى سەبەي، ھەرلەدەمى بەيانىدا چەند كارىكى
بىچووكى پىتويست نەنجام بىدە. نەوجا بىرۇ دووى نەركەسەركىيەكانت ۋە بە كۆتايىيان بىگەيەنە.

بوردىروم رىبورتس

يەككىك لەو شىتوازىنەي كە بە شىتوھىيەكى كارگەرەنە دەتوانىت لە بەرزكردنەوھى
بەھرى تاكدا كارىگەر بىت، سوودوھەرگرتنە لە رەھوشى تەمەللى كارساز، نەم رەھوشە ژيانتان

دەگۈرپىت، راستى يەكەي ئەمەيە كە نە تۆ نە هيچ كەسىكى دىكە ناتوانىت بە ھەمو ئەو كارانەدا رابگات كە دەيىت ئەنجامى بدات، كەواتە لە ئەنجامدانى ھەندىك كاردە دەيىت پاسا و بيانو بېيىتەدە، بە واتايەكى دىكە دەيىت ئەو بۆقە نەخۆيت كە بچوكتە و كەم ناشىرىنترە بەلام لە برى ئەودا ئەو بۆقە بچۆيت كە گەرەترىن و ناشىرتىنە، روى جىاوازى نىوان كەسى سەرگەوتتو وە كەسنىك كە بەھرە و سودىكى كەمترى دەستدەكەويت لەو شويىنەدا ديار دەكەويت كە لە ئەنجامدانى چ كارىكدا تەمەلى دەنوینن ! چوونكە بەھانە ھىنانەوہ لە ئەنجامدانى ھەندىك لە كارەكاندا كارىكى خۆلىنەبۆردراوہ، ھەر لە ئىستاوہ سووربە لەسەر ئەوہى كە كارەكەمنرخ و كەمبەھاكان بچەيتە لاوہ.

ئەنجامدانى ئەو كارانەى كە رۆلىكى زۆريان نى يە لە پىشكەوتندا بە كەسانى دىكەى

بۆقەكە قوت بدە برایان تریسی

بسپیڤره و له بهرنامه كەى خۆتدا بیان سپهوه، خۆتان له شهړى بۆقه بچوو كه كان رزگار بكه ن و بۆ خواردنى بۆقه گهوره كان په كلايى بېننه وه، شپوهى راست و دروست ته مه يه كه سه رده تا نه و كارانه ده ستني شان بكه يت كه نه وله ويه تيان هه يه هه روه ها كاره كانى دي كه ش.

كارىك كه كاتىكى زۆرتريى ده وي ت و ده بي ت له ماوه يه كى زووتردا ته نجام بدرى ت نه وه نه و كاره نه وله ويه تى هه يه .

نه و كارهى كه ده توانرى ت دواتر ته نجام بدرى ت و كاتىكى كه م ترى ده وي ت و پيوستيش به وه ده كات كه خۆت ته نجامى بده يت نه وه بيخه ره ريزى نه و كارانه ي كه نه وله ويه تى كى كه م تيان هه يه .

ياسا : هه رچه ندىك ده سبه ردارى كارانى كى كه مبايه خ و كه م گرنگ بېين نه وه ته نندازه ي

په قوت بده ————— بړايان ترسي

سهرکه وتنمان له سوود وهرگرتنی باش له کات و کونترولکردنی دڅخ و هه لومهرجی ژيانمان زورتر دهیټ. په کټک له ووشه به هیزه کانی به ریوه بردنی کات ووشه ی "نه خیر" ه، به هه رکاریکی که منرخ و که مگرنگ بلې "نه خیر" نه م ووشه یه له کاتی خویدا و زوو بیلې و زور سوودی لیوه ربگره. له راستیدا کات بۆ نه م کارانه نی یه، بۆ ده ستپیکردنی کاریکی نوی دهیټ کاره کانی پیشووترمان تهواو کردیټ و نه گهر گرنگ و زهرووریش نه بن تهوا وازیان لیټنه، بۆ چوونه ناو شوینیټک دهیټ له شوینیکی دیکه هاتبیته دهره وه و بۆ هه لگرتنی شتیټک له زهوی دهیټ پیشر شتیټک له سهر زهوی دانابیټ.

ته مه لې کارساز، له راستیدا ته مه یه که ژیرانه و هوشیارانه بریار بدهین که له مه بهدراوه دهیټ چ کارانیټک نه نجام نه دهین، زور کهس بۆ نه نجامنه دانی کاره کانیان به شیوه یه کی

يۇقىمى قوت بىدە ————— بىر ايان تىسى

ناھۇشيارانە بيانو دەھىننەو، ئەوان بە بى حساب و بىر كىرەنەو خۇيان لە ئەنجامدانى ھەندىك كار دەدزەنەو، لە راستىدا ئەم كەسانە ئەم كارانە ئەنجام نادەن كە گەورە و بەنرخ و سەختن و لە ماوەيە كدا دەتوانىت كارىگەر يەكى گىرنگ لە سەر ژيانى كەسى و كارى ئەم كەسانە ھەيىت، تۆ دەيىت لە قەبوول كىردنى ئەم ھەزور ئارەزوو دەروونى يە ھەرچۇنىك بوو دوور بىكەويتەو، دەيىت زۆر ژىرانە لە ئەنجامدانى كارى كەم نرخ و كەم بەھا خۆت بىوئىرىت تا كاتى پىئويستت ھەيىت بۆ ئەنجامدانى ئەم كارانەى كە لە ژيانندا كارىگەر و بەسوودن.

ھەمىشە چاويك بە كارەكانتا بىشىنەرەو و ئەوانە دەستىنشان بىكە كە دەيىتە ھۆى نەوەيكە كاتتان بە فىرۆ بروات ياخود بە ئەنجامنەدانىان زىيانىكت پىناگات. دەيىت ئەم كارەيە بەردەوام ئەنجام بەدەيت.

پښتانه قوت بدله ————— پرايان ترسي

په کيک له هاورپکام به غونه دههينمهوه کاتيک هيشتا رهبن بوو، که زور شهيداي ياري گولف بوو، نهو له هر هفتيه کدا سي - چوار جار و له هر روژنيکيشدا سي - چوار ساعات ياري گولفي ده کرد.

دواي چوند ساليک سهرقالي کارتيک بوو وه هاوسه ريتيشي پيکهينا و بوييه خاوهن دوو مندان، به لام نهو هيشتا هفتي سي - چوار جار ياري گولفي ده کرد، پاشان لهوه تينگه يشت که نه کاره له ژياني که سي تي نهودا و له شوي ني کاره کهيدا کيشي بږ دروست ده کات و نه گهر بيهوي ت به سر هلمو مدرجه کهدا زال بيت ده بيت نه چوند ساعاتي ياري کردني گولف له ژيانيدا بسريتهوه، توش ده توانيت لهو چالاكيانه بکوليتهوه که له دهره وهي کاره که تاندايه و سهرنج بدهيت کام کاريان زهرووري نين.

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىرايان تىرىسى

بۇ نمۇنە واز لە سەيرکردنى تەلەفزیۆن بەيىنە و لە برى ئەویدا کاتەکانت بە ھاورپېوون لە گەل خىزانە کەتدا یا وەرزشکردن و خویندەنەو و ھەر کارىكى دىکە بەسەر بەرە کە یارمەتى باشتکردنى ژىانتان دەدات.

چاویک بە چالاکیە کانتدا بخشینەرەو و ئەو کارانە جیابکەرەو کە کە شایانى ئەوین بە کەسانی دىکەى بسپىریت یا بیانسرەو تا کاتتان بۆ نەنجامدانى کارەزەرورەکان زۆرتەر بییت. ھەرلە نىستایەو دەستبەرە ئەم جۆرە تەمەللى یە تا بتوانیت لە ھەر کاتیکدا ئەو کارانە دیارى بکەیت کە پىویست نین و زەرورى نین و لە بەرنامەى خۆتدا لایانبەیت، ئەم بریاردانە دەتوانیت ژىانتان بگۆریت، تاقى بکەرەو.

بۆقه که قوت بده :

بەردەوام لە ژیاڵتاندای کارى ژیرانه بریاردان مەشق بکە.
هەمیشە لە خۆت بپرسە ئەگەر ئەم کارەم دەسپێتە کردبایە، بەم دۆخ و هەلومەرجەى ئێستامەوە
نامادە بووم دەست پێبکەم؟
ئەو کار و چالاکیانەى کە پیشتر دەستتپێکردبوون، بە پێى هەلومەرج و پێگەى
فێلێتان هەڵیانبەسەنگێنەو بزانه ئەو کامە کارە کە پێویست و زەرور نین بۆ ئەنجامدان ؟ ئێستا
بە سوود وەرگرتن لە رهوشى تەمەلى کارساز دەبیت ئەو کارە رەها بکەیت و وازى لیبنیت.

"۱۷"

سەرەتا قورسىتىن كار تەنجام بدە

چەندە كە لە تەمەنم زىياتر بەسەر دەچىت، زىياتر باوەر بەم مەسەلەيە دىنم كە خالى
جىاوازي نىوان كەسەكان، مەرۆڭە گەورە و بچوكەكان و مەرۆڭە لاواز و بەهيتزەكان پەيوەندى بە
ئىرادەى پۆلاينى ئەوانەو ھەيە، واتە مەرۆڭى سەرکەوتوو و بەتوانا، كاتىك كە ئامانجىك بۆ خۆى
لەبەرچاۋ دەگرىت. دوورىگە بوونى ھەيە يا مەرگ يا سەرکەوتن !

سرتوماس فاول بوگستون

بۆ زالبوون بەسەر بىستى و بىانوھىتەنەو ھەروەھا خىراکردن لە تەنجامدانى كارەكاندا

پۇتەكە قۇت بىدە ————— جايان قىسى

رېگىيەك ئەمەيە كە لەسەرەتادا دەبىت كېشەدارتەين كار دەستېبىكەيت، ئەمە ھەمان ئەو بۇقەيە كە دەبىت بېخۇيت، ئەم كارەيە دژوارتەين و زەروريتەين ھونەرە.
بۇ ئەنجامدانى ئەم كارە و دروستكردنى عادەت لە خۇدا بە ئەنجامدانى كارەكە ئەم قۇناغانەي خۇارەو پەيرەو بىكە.

۱- كاتىك كە رۇژ بە كۇتايى دەگات ئەوا بۇ سبەينىت و ھەرۈەھا لە كۇتايى ھەفتەشدا بۇ ھەفتەي ئايىندە لىستى كارەكانى خۇت بنوسە.

۲- چاۋىك بېشىنەرەو بە شىۋەي _ ا ب ت پ پ و ھەرۈەھا ياساى ۸۰/۲۰ ى لىستەكەتدا و گۇرانكارى پىۋىست ئەنجام بىدە.

۳- لە نىۋەندى كارەكانتدا كارى ئەلف كە زەروريتەين كارە بۇ ئەنجامدان ھەلېژىرە، ئەمە ھەمان

يۆقەگە قوت بده ————— بىرايان تىسى

نەم كارەيە كە نەنجامدانى يا نەنجامنەدانى كاريگەرييەكى زۆرى لەسەر ژيانتان ھەيە.

۴- پيشەكەيەكانى نەم كارە فەراھەم بکە تا بتوانيت لە رۆژى دواتردا بە بى نياز و پيوستى بە كارە پيشەكەيەكان راستەوخۆ كارەكە دەستپيڭەيت.

۵- مېزى كارەكەت پاك و رېكويىت بکە تا بەيانى كە ويستت كارەكەتان دەستپيڭەن تەنھا ھەر نەم كارە لەسەر مېزەكەتاندا يىت.

۶- خۆتان پابەند بکە بەو ھەو ھە گرنگترين كارتان دەست پيڭەن بەرلەو ھەى كاريكى دیکە نەنجام بەدەين.

۷- لە ماو ھەى يىست و يەك رۆژدا، بەھەمان شيوە دريژە بە كارەكەتان بەدە و سەرەتا برۆرە شوين يەكەمەين كارتان.

پۆتەكە قوت بىدە ————— برايان تىرسى

تۆبە نەم رىكخستىنە دەتوانىت لە ماوەى كەمتر لە يەك مانگدا كارايىتان بگەيەنیتە دووبەرامبەر.

ئەگەر رۆژەكەتان بە گەورەترین و زەرورترین كار دەستپىبكەيت ئەو بە پىچەوانەى خەلكى يەرە كارت كردووە، بە نەزم و رىكوپىكى خو و عادەتگرتن بە تەمەلى و بيانووھىنانەوہ بخەرە كەنارە و ئايىندەتان بگرە دەست.

كاتىك كە رۆژەكەتان بە ئەنجامدانى سەختىن كار يا ئەنجامدانى بەشىك لەو كارە دەستپىدەكەيت ئەو دەستپىكردنىكى باش و بەتوانات دەبىت، ئەم ھۆكارە دەبىتە ھۆى زۆرىوونى ترانايى و بەھرەى تۆ لە ئايىندەدا.

لەو رۆژانەدا كە كارتان بە بى بيانووھىنانەوہ بە زەرورترین كار دەستپىدەكەيت، ئەوہ

بۆلۈمگە قوت بده ————— بىر ايان تىرىسى

بەراوورد بە رۆژەكانى دىكە ھەستىكى باشتىر دەبىت. ھەست بە توانايىھەكى زۆرتىر دەكەيت و خۆت كارىگەرترانە دەبىنیتەوہ و زیاد لە جارەن كۆنترۆلىكى زىاتىر دەبىت بەسەر خۆت و ژىانتاندا.

نەم عادەتە ، واتە دەستپىكىردنى رۆژ بە كىشەدارتىر و زەرورەتتىر كار لە خۆتدا پەرەپىتدە و ھىچ كاتىك لەم كارە بىناگا مەبە. ئەوجا دەبىنیت كە دەبىتە يەككە لە كارەتتىر و سەرگەوتوتتىر كەسەكانى سەردەمى خۆت.

بۆلۈمگە قوت بده :

خۆت بە كەسىك وينا بكە كە ھەمىشە لە پىشكەوتىدايە.

بەردەوام مەشقى رەوشەكانى بەرزكردنەوہى كارايى بكە تا بىتتە عادەت و بتوانىت بە شۆبەيەكى

پرفه که قوت بده ————— برایان تریسی

نوتوماتیکی و به ناسانی ئەم کارانه ئەنجام بەدەیت. دەستەواژەییەکی ووزەبەخش که دەتوانیت بەکاری بهینیت ئەمەیه "تەنھا ئەمرۆ" نیگەرەن مەبە. ئەم کارە دەبێتە هۆی دروست کردنی گۆراناکاریەکی هەمیشەیی. ئەگەر پیشنیاریکی جوان هەیه تەنھا هەر "ئەمرۆ" ئەنجامی بەدە. هەموو روژێک بە خۆت بلی: من تەنھا هەر ئەمرۆ بەم کارەکیشەدارە دەستپێدەکەم، ئیدی لە کاریگەری ئەم شیوەیه سەرت سوور دەمێنیت.

"۱۸"

كارەكانتەن دابەش بىكەن بۇ چەند بەشىكى بېچوكتىر.

خوگرتن بە ھەر شىتىكەۋە سەرەتا ۋەك دەزوۋىيەكى بېچوكتىر، بەھەر
دووبارە كۆرۈنەۋەيەك، ئەم دەزوۋە ئەستورۇرتر و مەھكەمتر دەبىت و دوای چەندىن جار
دووبارە كۆرۈنەۋە ئەم دەزوۋە دەگۆرپىت بۇ تەنەنىكى تۆكۈمە و ئەستورۇر كە بە شىۋەيەكى بەردەۋام
پەيۋەست دەبىت بە بىر و كارمانەۋە.

ئەرىسون سووت ماردن

بە گەۋرە و ترسناك بەرچاكەۋتن لە يەكەمىن سەير كۆرۈندە گەۋرە تىرىن ھۆكەرى سىستى و

بۆلۈمگە قوتىلدە ————— بىر ايان تىرىسى

بىانۇۋەتتاۋىيە لە ئەنجام نەدانى كارە گىرنگ و بنەرەتتەكان، بۆ دابەشكردنى كارە گەۋرەكان بۆ كارەبچوۋكەكان، شىۋەيەك بوۋنى ھەيە كە ئەۋىش شىۋەي بىرىنى كالباسە، بەم شىۋەيە دەتوانرىت كارە گەۋرەكان دابەشكەين بە چەند بەشىكى بچوۋكتەر و ھەر جارىك بەشىكى ئەو كارە ئەنجام بەدەين، ۋەك ووردكردنى كالباسىكى گەۋرە و گۆپىنى ئەو كالباسە بۆ پارچەي بچوك يا خواردنى پارچەيەك لە بۆقەكە لە ھەر جارىكدا، بەشىۋەيەكى ئاسايى ئەنجامدانى بەشىكى بچوۋك لە كارىكى گەۋرە زۆر سادە تر ۋەبەرچاۋ دەكەۋىت لە تىكراي كارەكە، بە زۆرى كاتىك كە بەشىك لە كارىكى گەۋرە دەستپىدەكەيت و بە كۆتايى دەگەيەنيت، ئەۋە خۆبەخۇ ھاندەدرىت كە بەشى دواتر ئەنجام بەدەيت.

ھەر بەم شىۋەيە درىۋەي پىبەدە و دەبىنيت بەرلەۋەي كە خۆتان بە ناگايىن ھەمۋو

بۆقەكە قوت بده ————— بىراىن تىسى

كارەكە نەنجام دراوه. خالىكى گىرنگ كە بوونى ھەيە ئەمەيە لە دەروونى ھەموو مرۆقە كاندا نارەزووى تەواو كىردن بوونى ھەيە.

واتە كاتىك كە دەست بە كارىك دەكەيت و تەواوى دەكەيت، خۆشحال دەبىت و ھەست بە توانايىيەكى زۆرتر دەكەيت، كاتىك كە پرۆژەيەك تەواو دەكەيت بە شىۋەيەكى ناخودئاگايانە رزامەند و ناسوودەيت، تەواو كىردنى كار ئەنگىزەي دەستپىكردنى كارىكى نویت پىندەبەخشىت، كاتىك كارىك تەواو دەبىت، مىشكتان مادەيەك بە ناوى ئاندەرفىن دەردەدات كە دەبىتە ھۆى دروست بوونى شەوق و شادى لای تۆ، ھەرچەندىك كە ئەو كارەي بە كۆتاگەيشتوۋە گەورەتر و گىرنگىر بىت ئەو ھەستى خۆشحاليت زۆرتر دەبىت. ھەرچەندىك ئەو بۆقەي كە دەبىت گەورەتر بىت ھەست بە ووزە و توانايەكى گەورەتر دەكەيت، كاتىك كە بەشىكى بچووك لە كارىكى گەورە

پەنەگە قوت بىدە ————— جايان تىرىسى

رگىنگ دەست پىدەگەيت، ئەو نەنگىزەتان بۇ دەستپىكىردنى بەشەگەي دواتر زياتر دەيىت و
ھەردە شىۋەيە درىژەي دەيىت تا كارەكە بە كۆتايى دەگات.

ھەر ھەنگاۋىك كە بۇ پىشەۋەي دەنيىت توانا و ھىزىت پىدەبەخشيىت، بەم شىۋەيە ھەست
بە شەۋق و نەنگىزەي دەروۋنى دەكەيت لە خۆتدا كە بۇ ئەنجامدانى ھەموو كارەكە بەرەو پىشەۋە
بالت پىدەدەنيىت،

تەۋاۋكردنى كار ھەستى شادى و تامەزروۋىيەكى وات پىدەبەخشيىت كە ھەمىشە
ھارۋىيە لە گەل ھەر سەرگەوتنىكدا، شىۋەيەكى دىكە كە يارمەتيتان دەدات بۇ تەۋاۋكردنى كار
بىنى دەۋىزىت كۈنكردنى پەنيرى سويسرى، واتە ھەرچۆنىك كە بروە پروبەروۋى كارىك بەرەۋە و
خۆتى پىترە سەرقال بىكە، ھەروەك ئەمە واىە كە پارچە پەنيرىك كۈۈن بىكەين، لەم شىۋەدا لە

يۇقىمى قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

سنورى كاتىكى تايىبە تدا خۆت بە كارىكى مەبەستدارەو سەرقال بىكە، بۇ غونە پىنج يا دە خولەك، نەوجا كارەكە رابگرە و كارىكى دىكە نەنجام بىدە.

بەم تەرتىبە پاروويەكت لە بۆقەكە خواردووه، پىشوت داوه و دەستداوۋەتە كارىكى دىكە، كارىگرە نەم شىۋەش ھەروەك پارچە پارچە كىردنى كالباس وايە، كاتىك دەست بە كاردەكەيت نەنگىزەتان بۇ بەرەوپىشەوۋە چوون و درىژەدان بە كار بەھىز دەيىت، بەم پىيە بۇ درىژەدان بە كارەكە ھەست بە ووزە دەكەيت و توانات زياتر بوە و بەھۆى بوونى نەنگىزەى دەروونى كارەكە بە كۆتا دەگەيەنيت.

بۇ نەنجامدانى ھەر كارىك كە لەسەرەتادا، سەخت و كىشەدار دەكەويىتە بەرچاۋ دەتوانيت سود لە شىۋەى بېرىنى كالباس يا كونكردىنى پەنيرى سويسرى ۋەرىگرىت.

۲۱ شىۋازى بىسود بۇ زالىۋون بىسەم تەمەلى و نەنجامدانى كارىكى زۆر تەلەكەنى دىارىگراددا. 174

لەر کاریگەری یە جینگەسەرئەجە ی کەئەم شیوانە بۆ زالبوون بەسەر تەمەلی دا ھەیانە
سەرت سوور دەمینی، مەن دۆستانیکە زۆرم ھەبە کە ئیرادە ی ئەو ھەیان کردووە لاپەرەیک یا
تەنانت پەرەگرافیک لەر رۆژدا بنوسن و ئیستا بوونەتە نوسەرانیکی سەرکەوتوو، بەدلتیایەو تۆش
دەتوانیت ھەمان کار ئەنجام بەدەیت.

بۆئەکە قووت بەدە :

بۆ دەستپێکردنی کاریکی گەورە کە لەر چەندین بەش پیکھاتوو، یەکیک لەر شیوێکانی
کونکردنی پەنیری سویسری یا برینی کالباس بەکاربھێنە.
تایبەتەندیەک کە لەر مەژۆنە سەرکەوتوو و بەختەوەرەکاندا ھاوبەشە ئەویش ئەمەبە کە

يۇقىرگە قوت بده ————— بىرايان تىسى

هەمويان نەھلى كارن.

واتە ھەر ئەۋەندەي كە بىرۆكەيەكى بەسوود و راست و دروست دەبيستن كارى پىدەكەن تا
ئەۋە بىيىنن كە ئەم دياردەيە تا چەندىك بۆ ئەۋان بە سوود دەبيت.
كەۋاتە خۆت لە بەزايەدانى كات بەدوور بگرە و ھەر ئىستا ئەم شىۋەيە تاقي بکەرۋە.

پۆتەكە قوت بەدە ————— بایان تریسی

"۱۹"

کاتیکی زیاتر برەخسینن

هیچ شتیک ناتوانیت وەك تەركیزکردنی هیز و ووزە لە سەر ئامانجە دیاریکراوەکان، گورپوتین
بە ژیاانتان ببەخشییت

نیدوگوبین

ئەگەر پابەند بیت بەو هیکە بە پێی بەرنامە یەکی دیاریکرا و کاتبەندی ئەركە گرنگ و
بەرهەتیه کانت ئەنجام بەهیت دەتوانیت کاتیکی زۆرتر دەست بخەیت، یۆ ئەو هیکە کارە گرنگ و

يۆتەگە قوت بده ————— جايان ترسي

بەنرخەكان بە كۆتايى بگەيەنيت ئەو پيويستت بە بەرنامەيەكى كاتبەندى و ماوهدريژ ھەيە،
تواناي تۆ بۆ ھەراھەمکردنى ئەم كاتە بەنرخ و پېر خيەرە بۆ ژياننتان زۆر گرنگە.

ئەو فروشيارانەي كە لە كارى خوياندا سەرکەوتوون، ھەميشە لە رۆژدا سەعاتيكي
دياريكراو تايبەت دەكەن بە پەيوەنديکردن بە مشتەرييەكانيانەو و ئەم كەسانە لە بىرى
يىبانووھينانەو و دواخستنى ئەو كارەي كە ھەزيان لىي نى يە، ھەموو رۆژيەك لە سەعاتيكي
دياريكراودا پەيوەندى دەكەن بە مشتەرييەكانيانەو، بۆ نمونە ۱۰-۱۱ بەياني، نەوجا خويان بە
بەرپرس و پابەند دەزانن بە ئەنجامدانى ئەم كارە لە ھەمان كاتى تايبەتدا.

رۆژيەك لە بەريۆبەرانى بازرگانيش ھەموو رۆژيەك لە سەعاتيكي دياريكراودا
پەيوەندى دەكەن بە مشتەرييەكانيانەو تا لەم ريگەيەو راستەوخۆ ئەنجامى كارەكانيان

پنەگە قوت بىدە ————— برايان تىرسى

ھەلبەت ئىككىنچى، ھەندى كەس بۇ غوونە ھەر رۆژىك ۳۰-۶۰ خولەك وەرزش دەگەن. ھەندى كەسش لە شەودا بەرلە خەوتن ۱۵ خولەك دەخوینەوۋە و موتالا دەگەن و لەم رىگىۋە لە سەرخۇ زۆرىك لە باشتىن كىتەبەكان دەخوینەوۋە، رەمى سەركەوتنى كاركردن لەسەر بەك بابەت ئەمەيە كە لە ھەر رۆژىكدا بەرنامە رىتۇرى بەكەيت بۇ سەبەبىنى و ھەر كارىك يا ھەرچالاكىكى تايىبەت لە كاتىكى ديارىكراودا ئەنجام بەدەيت.

زۆرىكى كەسانى سەركەوتوۋ پىشتىر بەرنامەيان ھەيە بۇ ھەمو رۆژەكەيان و ھەر كارىكى تايىبەت لە كاتىكى ديارىكراودا ئەنجام دەدەن، پەنەماي كارىيان ئەمەيە كە لە قۇناغى بەكەمدا دەيىت كارەسەرەككىيەكان تەواۋ بن.

ھەر جارە و كارىك، لە كۆتادا بەھرە و كارايى ئەم كەسانە بە درىژايى كاتەكە

یۆقمکه قوت بده ————— برایان تریسی

له سه رخۆ زیاتر بووه به شیوهیهك كه ده گاته دوو یا سی ته ناته پینج بهرام بهری كهسانی ناسایی.

په نامه ریژییهك كه كاتبه ندی كرابییت، له باشتین ریگه كانی بهرز كرده و هی بهرهم و بهره ی كه سی یه.

ده توانییت خشته یهك ناماده بكهیت، كات بۆ -رۆژ - سه عات - خولهك - دابهش بكهیت و نهو كارهش كه بریاره نهجام بدرییت، په گونجان له گهڵ نهو كاته ی كه بۆ نهجامدان یا تمواو كرده نی پنیسته، له ستوونی په یوه ندیدار به خۆیدا دایینی، ثم كاره ده توانییت یارمه تیتان بدات كه بۆ هر كاریك كاتیکی دیاریكراو پنیست تایبهت بكهیت، له بهر نهو ده توانییت له كاتی نهجامدانی كادا، بهر له كاره كانی دیکه گریت (نهو كارانه ی كه ده توانن بینه هو ی وهستانی

پښتانه قوت بده ————— د ايان نړیسی

کاره که (و بهر د ه و ام سهر قالی نه و کاره بیت .
یه کیڼک له عاده ت و خووه باشه کان نه مده یه که به یانی زوو به خه بهر بیت ه و و سعاتیت له
ماله و به کاری خو ته و سهر قالی بیت، نه و کاره ی که له م ماو هیه دا نه نجامی ده د هیت به را وورد به
شرینی کارت ان سی به را مبه ره، چونکه له ماله و که سیڼک نی یه که دوو چاری کیڼچه لتان بکات و
کاره که تان راگریت و چندین په یوه ندی ته له فونی وه پستان بکات، له و گه شته کارو باریانه ی که
نه نجامی ده د هیت ده توانیت فرو که ی که شته که تان بکه میت به ژووری کار، به لام به به برنامه ی
پیشوخت، کاتیک که فرو که که هه لقری بیو وچان کاره که تان نه نجام بدن.
پاشان ده بینیت له نه ندازه ی به ره و پیشو وچو و نتان له م ماو هیه دا که که سیڼک زه حمت و
کیڼچه لی بو دروست نه کردوون سهر تسورده میتیت.

يۆقمە قوت بدە ————— بىر ايان تىرىسى

يەككە لەم رازانەى كە دەبىتتە ھۆى بەرزبۈنەھەى بەرھەم و بەھرەى كار، بىرىتى يە لە مەيكە سوود لە ھەر خولەككەى كاتى خۆى ۋەربىگىت، كاتىك كە لە گەشەتتەدايت، لە رىگەى گەشەتەتەدا سود لە كات ۋەربىگە.

سوود لەم دەرفەتە ۋەربىگە كە ھەر ۋەك دىارىيەك ۋايە و بەشىكى بچووك لە كارىگى گەورە نەنجام بدە يا كارەكە تەۋاۋ بە كۆتايى بگەيەنە. لە بىرت نەچىت كە ھەر ھەرەمىكى سى گۆشەش لە ھەموو قۇناغەكاندا لە دانانى بەردىك لەسەر بەردىكى دىكەۋە دروست بوۋە، بۇ ئەۋەى ژيانىكى نمونەى دروست بگەين و لە پىشەكەشماندا نمونە بىن دەبىت كارەكانمان بە سەرە و يەك يەك نەنجام بەدەين.

لە زۆربەى حالەتەكاندا لە ھەر كاتىكدا دەبىت بەشىك لە كارىك نەنجام بەدەيت و دۋاى

بۆلۈمۈم قوتۇلدە ————— بىر ئايان تىرىسى

ئەوۋە بەشىكى دىكە تا كۆتايى، بۆلۈمۈم خاۋەنى بەرپۈۋە بىردىنى كات بىت دەپىت خاۋەن بەرنامەدىكى كاتبەندى بىت كە تىايدا كاتەكانى كەسى و ماۋەى كاتى گونجاۋ بۆلۈمۈم بەرنامەدان يا تەۋاۋەردىنى كارى سەرەكى و بىنەرەتتەن لەبەر چاۋبىگىت.

بە شىۋەيەك كە لەم كاتە تايىبەتەنەدا تەنھا لەسەر ھەمان كار تەركىز بەكەيت و كارەكانى دىكە نەخەيتە نىۋەنەم كاتە تايىبەتەنەۋە و ھەرۋەھا دەپىت راست و دروست بە پىنى بەرنامەكەتەن كارەكان يەك لە دۋاى يەك نەنجام بەدەيت.

بۆلۈمۈم قوتۇلدە :

ھەمىشە بىر لەۋ رىگانە بەكەرەۋە كە بەھۋىە بىتۈنەيت كاتى زۆر و زىادەت ھەپىت، سود لەم كاتەنە ۋەربىگرە و لە نەنجامدانى ئەۋ كارەنەدا بە خەرجى بەدە كە لە ماۋەيەكى ماۋە

يۆقمەكە قوت بىدە ————— بىر ايان تىسى

درىژدا دەتوانن زۆرتىن كاريگەرييان لە سەر ژيان يا كارتان ھەيىت.

ھەر خولە كىنە بە گەنجىنەيەك بزانه و بە بوونى بەرنامەريژى و نامادەيى نەھىلىت كە لە نامانجەكەت دوور بكمويتموھ و لىنەگەرييت كە ناستەنگەكان لە رەوتى پىشكەوتنتان گرفتىك دروست بكات. زياتر لە ھەمووان ھەولبەدە كە بەھادارتىن ئەنجام لە كارە گرنگ و بنەرەتەكانتان وەدەست بىنيت و لە بىرت بىت كەخودى خۆت بەرپرسى كەيشتن بە نامانجەكانتيت نەك ھىچ كەسيكى دىكە.

پنه که قوت بدده ————— برایان تریسی

"۲۰"

خیرابی رهوتی نه نجامدانی کاره کانت زیاتر بکه

بیهووده له چاوه پروانیدا مهبه، هیچ کاتیک له نیستا گونجاوتر نی یه، ههر
لهم شوینه ی که تیایدایت و ههر بهم نیمکانیات و سهرچاوانه ی که له بهرده ستاندایه کاره که دهست
پیکه، وورده وورده که پیشده که ویت نیمکانیات و که رهسته و سهرچاوه ی باشرت و باشرت
ده بینسته وه.

ناپلیون هیل

گرنگترین تایبه تمه ندیتی که سه سهرکه وتووه کان نه وه یه که نه وان نه هلی کارن، که سانیک

يۆتەگە قوت بده ————— بىرايان تىرىسى

كە بەهرەى كارى و بەرھەرمەندبوونىكى زۆر و بەرزىان ھەيە، لەسەرەتادا بەشىك لە كاتەكانى خۆيان لە بەرنامەريژى و دەستنيشانکردنى ئەولەوياتەكانياندا بەخەرج دەدەن، ئەوجا بە خىرايى و بە ھەموو تواناكانى خۆيان بۆ گەيشتن بە ئامانجەكانيان ھەولوگۆشش دەكەن، ئەوان ھەميشە بەبى وەستان و دوور لە شىپزەيى كاردەكەن و لە ھەمان ئەو كاتەدا كە خەلكى خەرىكى بەزايەدانى كات، تىكەلى يا ئەنجامدانى كارى بىبەھاو بىنرخن.

ئەندازەيەكى زۆر لە كارەسەرەكییەكانى خۆيان تەواو دەكەن، كاتىك كە بە ھەموو ووزە و توانايى خۆتانەو و بە شىوہەكى بەردەوام لەسەر كارە سەرەكیەكەتان چر و كۆدەبیتەو ئەو زىھن و مېشكت دەچیتە ناو ھەلومەرجىكى نوپەو بە ناوى كشانەو و تزيكەى ھەموو كەسەكان ئەمەيان تاقى كردووەتەو، ئەو كەسانەى كە سەرکەوتوو وە خوشبەختن دەتوانن لە كەسانى

ناسایی زیاتر زیهنی خۆیان لێم حالتهدا بهیڤلنهوه، له دۆخ و حالتهتی کشاندا که توانا و بههرهوهری مرۆڤ له ناستی MAX خۆیدا، شتهکان ههروهک موعجیزه پۆ زیهن و ههست دهکهنهوه.

لێم حالتهدا واههست دهکهیت که زر خوشحالی و ووزهیکی زۆر و فراوانتان ههیه، ههموو کارهکان بهی که مورکورتی نهجم دهدرین و ههست به نارامی و شادییهکی زۆر دهکهیت. لێدۆخ و ههلوهمهرجی کشاندا که چهن دین سهدهیه ناسراوه و تاقیکراوهتهوه بههره و بههره می کار، توانایی و کارایی بهرزتر بووهتهوه و هۆشاری و ههستیاریتان زۆرتر دهبیته، دانایی دیتنمان باوهڕینهکراوه.

بهتهواوی ههست به دروست بوونی پهیوهندی نێوان خۆت و مرۆڤهکان و ههلوهمهرجه که

يۆتكە قوت بىدە ————— بىر يان تىرىسى

دەكەيت و ھەر لەم كات و ھەنگاۋەيەدايە كە بىرۆكەي تازە و نويى بە مېشكتاندا دېت كە دەيىتە ھۆي پېشكەوتنى زۆرتەر لە كارەكانتاند، يەككە لە رېگەكانى دروستكردنى ئەم دۆخ و ھەلومەرجەيە ئەمەيە بۆ زېھن و ھۆش ئەمەيە ھەستى ئاناسايى بەھيژ بېكەين، ئەمە ھەمان ھەز و تامەزرۋىيى خودىيە بۆ دەستپېكردنى كار و خىراتەواۋكردنى كارەكە، ئەم ھەز و مەيلە دەروونى يە جۆرىك لە كەم ھەسەلەيى و بېئارامى بە مەرۋفە دەبەخشىت تا زووتر كارەكەي دەستپېككات و درېژەي پېبىدات. ئەم ھەستە واتە ھەستى ئاناسايى ۋەك پېشپېركى كىردن وايە لەگەل خۆتدا. بە دروستكردنى ئەم ھالەتە جۆرىك لە كارخۈازى لە خۆتدا پەرۋەردە دەكەيت.

لە برى ئەۋەي تەنھا لە بارەي ئەو كارانەتەۋە بدويىت كە جىگە نياز و مەبەستتۇ، دېيىت دەچىتە ئاۋ كارەكەۋە، تەركىز لە سەر ئەۋ ھەنگاۋانە دەكەيت كە دەيىت بىرىن، لەسەر ئەۋ

نامانجه چر و کۆده بیتته وه که جینگه مه به ستن.

رادیته بهر چار که هوکاری گرنگی خیرا نه نجامدانی کار ده توانیت یارمه تیمان بدات له
گهشتن به سهرکه وتنی گه ورده دا، که واته ده بیت کاره که ده ستیپ بکهیت و به شیوه یه کی به رده وام
دریژه ی پیبدهیت. کاتیک که ده بیتته کارخواز ئیدی سوود له بنه مای نه بدازه ی جووله یا ووزه ی
جووله وهرده گریته.

ئهم بنه مایه باس له وه ده کات که نه گهرچی له سهره تا و به رای ی کاردا رهنگه ووزه یه کی
زۆر بۆ زالبون به سهر وه ستاندا به خهرج بدهیت به لام دوای ده ستیپ کردن پیویستیت به ووزه یه کی
که متر ههیه، جینگه سهرنجبه که ههرچه ندیک خیراتر بچوولئیتته وه ووزه یه کی زۆرتر وه ده ست دینیت،
ههرچه ندیک خیراییتان زۆرتر بیت کاریکی زۆرتر نه نجام ده دریت و ههستی سوود مهند بون لات

يۇقىمىگە قوتىدە ————— بىرايىن تىرىسى

زۆرتىر دەبىت، ھەرچەندىك خىراتىر بىجولئىتەۋە ئەزمون و زانستىكى زۆر و دەست دىت و سەرەنجام كاراتىر دەبىت و دەبىتە خاۋەن توانايىەكى بەرزىر. ئەم ھەستى دەسبەجىيە، بە شىۋەيەكى نۆتۆكاتىكىيەنە خىرايىتان بۇ ئەنجامدانى كار زىياتىر دەكات.

ھەرچەندىك خىراتىر بەرەۋ پىشەۋە برۆست دەروونبەرزى و لەخۇبايىبونتان زۆرتىر دەبىت، يەككىك لە رىگاكانى ھاندانى خود كە زۆر سادە و لە ھەمان كاتدا زۆر بەھىزىشە، ئەمەيە كە بۇ خۆت دووبارەي بىكەيتەۋە: ھەر ئىستا ئەم كارەيە ئەنجام بەدە. ھەر ئىستا — ھەر ئىستا.

ئەگەر ھەست بەۋە دەكەيت كە خىرايى ئەنجامدانى كارتان سىستە يا كارانىكى ۋەك قىسە كىردن لە گەل كەسانى دىكە دا، يا بە ھاتنەناۋەۋەي كارىكى كەمنرخ و بەھا بۇ ناو كارەكەتەۋە ئەمانە زەھمەت و گىچەلت بۇ دروست دەكەن، ئەۋە بەردەۋام بە خۆت بلى: بىگەرپىرەۋە

بۆقەكە قوت بدە ————— بىر ايان قىسى

بۇ سەر كارەكەت. لە كۆتاييدا نەمەت لە بىر بىت كە بۇ سەر كەوتن زۆر گرنگە كە وەك كەسىك بىنارىت كە كارى سەرەكى و بنەرەتى بە ووردى و بەخترايى نەنجام دەدەيت. ئەم شۆرەت و ناويانگەيە لە سنورى كارەكەتە تاندا دەتگۆرپىت بۇ كەسىك لە كەسە بەنرخ و بەرىز و موعتەبەرەكان.

بۆقەكە قوت بدە :

ھەرلە نەمرۆۋە سووربە لەسەر نەوھىكە لە ھەر كاريكدا كە دەبىت نەنجامى بدەيت ھەستى زەرورەت لە خۆتدا دروست بكە، لەو كارانەدا كە بە شىۋەيەكى ئاسايى لە نەنجامداناندا تەمەلىت و بيانو دىنيتەۋە، سووربە لەسەر نەوھىكە عادەتى خىرا بە نەنجام گەياندىيان لە خۆتدا بەھىز بكەيت.

پۆتەگە قوت بده ————— بىر ايان تىسى

له كاتى ودهستهاتنى دهرهت يا بوونى كيشه دهبه جى ههنگا و ههنگره.
كاتىك كه كارىكت پىراده سپىرن خىرا نه نجامى بده و نه نجامه كهى رابگه يه نه، له هه مروه
مه سه له گرنگه كانى ژيانندا خىرا به.
له نهو ههستى خوشى يهى كه له م باره يه وه بو ت دروست ده بى ت و ههروه ها نهو كاره زۆرانه ش كه
نه نجامى ده دى ت سه رتسوورده مى نى ت.

"۲۱"

هه‌رجاره‌ی له‌ سهر کارێک زووم بکه !

رازی به‌ هیژ بوون نه‌ مه‌یه که به‌ مه‌شقکردنی زۆر فێری نه‌وه‌بیت که تواناکانی خۆت به‌ فێر
نه‌ده‌یت و هه‌موو تواناکانی خۆت له‌ هه‌ر ساتێکدا له‌ سهر خالێکی دیاریکراو چڕ بکه‌یته‌وه‌.

جیمز ئالن

به‌رنامه‌ریژی یه‌کان، نه‌وله‌ویه‌ت به‌ندی و رێکخه‌ستن ملکه‌چی ئه‌م چه‌مه‌که‌ ساده‌یه‌ن،
ئهرانه‌یستان له‌ هه‌لبژاردنی گرنه‌گه‌رین کار، هه‌نگاو هه‌لگه‌رتن بۆ ده‌سته‌پێکردنی نه‌و کاره‌ و ته‌رکیز

یۆقمەگە قوت بدە ————— بربایان تریسی

کردن لەسەری تا تەواو دەبیّت، ئەندازەى کارایی و بەهەرمەندى تۆ دەستنیشان دەکەن، هەموو داھێنان و دەسکەوتەکانى مرۆڤایەتى، بەھۆى سەخت کۆشى و تەركیزکردنى فراوانەوہ بووہ لە سەر ئەو کارانە، بۆ گەیشتن بە ئەم سەخت کۆشى یە دەبیّت دواى دەستپێکردن بە شیوەیەکی بەردەوام ناوێر لەو کارەییە بدەیتەوہ و تا هەموو کارەکە تەواونەبووہ دەرفەت نەدەیت کە هیچ مەسەلەیک کیشە و گرفت لە کارتاندای دروست بکات، هەر جارێک حەز و ئارەزووی کارێکی دیکە کەوتە سەرتان یا ویستت کارەکە بوەستینیت بەخۆت بلی: بگورێرەوہ سەر کارەکەت، پەزووم خستە سەر کاری سەرەکی، دەتوانیت کاتی ئەنجامدانى ئەو کارەییە بۆ لەسەدا پەنجای کەم بکەیتەوہ، وا گوومان دەکەیت کە بیرکردنەوہ لە راگرتنى کار و دواخستنى بۆ کاتیکی دیکە، کاتی پێویست بۆ تەواوکردنى کارەکە بۆ لەسەدا پینجسەدا بەرز دەکاتەوہ.

بۆلۈمگە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

بۇ ھەر جارىك كە دەرىژىتەۋە سەر نەۋ كارەى كە ۋازت لىھىتتاۋە نەۋا دەبىت دووبارە بىزانىت كە لە كۆيدا بوويت و بۇ درىژەپىدانى نەۋ كارە دەبىت چى بىكەيت، دەبىت دووبارە بەسەر ۋەستاندا زال بىتەۋە و دووبارە ھانى خۆت بەدەيتەۋە بۇ نەۋامدانى كار بۇ نەۋەيكە خىرايى نەۋامدانى نەۋ كارە بەرز بىتەۋە و بتوانىت بىگەيتە رىتمىكى گونجاۋ.

بەلام كاتىك كە پىشتەر بە تەۋاۋەتى ئامادەبىت، نەندازەى ۋوزەى شەۋق و نەنگىزەى نەۋاۋەردنى كار لات بەرز دەبىتەۋە، بە ھۆى نەۋ شىۋەيەۋە بەردەۋام كارايتان زىاتر بوۋە و بە خىرايەكى زۆرتەر و باشتەر كار دەكەيت. لەراستىدا كاتىك كە سەرەكىترىن كارت ھەلدەبىت نەۋ نەۋامدانى كارەكانى دىكە بەبەزايەدانى كات دادەنرىت، چوونكە بە پىنى نەۋەۋىيەت بەندىتان ھىچ كارىكى دىكە بە نەندازەى نەۋ كارەيەت گىرنگ نى يە، ھەرچەندىك خۆتان پابەندىتر بىكەيت

يۆقمەگە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

بەدەيىكە بەردەوام لەسەر يەك كارى سەرەكى چالاكى بىكەيت ئەو بەرھەمى كارتان بەرزىر دەبىتتەو و دواچار كارەكە لە ماوەيەكى كەمتر و بە چۆنايەتى يەكى بەرزىرەو ئەنجام دەدەيت، ئەلبىرت ھووارد سەبارەت بە رىكخستنى كەسى و تاكى ووتوويەتى : خۆرىكخستنى تاكى واتە ئەمەيىكە بتوانىن خۆمان ناچار بىكەين كەحەزمان لە چى يە يان يە، كار دەبىت لە كاتىكى ديارىكرودا تەواو بىت، خالىكى دىكە ئەمەيە بونى رىكخستن لە ھەر زەمىنەيەكدا، لە پىداويستى يەكانى سەرگەوتنە، ئەو ھۆكارانەى كە دەتوانن كەسايەتيەكى باشتەر و لە پىشتەر و كاراتر دروست بىكەن برىتىن لە :

خۆ كۆنترۆلكردن، زالبون بەسەر خۆدا و رىكخستنى كەسى، ھەنگاونان بۆ ئەنجامدانى كار و درىژپىدانى تا تەواكردن، دەتونىت نىشاندەرى كەسايەتى و ئىرادە و دامەزراوى تۆ بىت، پىشت

به خۆبەستن و دامەزراوی لە کارێکدا نیشان دەری رێکخستنی کەسێتانه، هەرچەندێک خۆت به
متمانە به خۆبوون و پشتبە خۆبەستن پابەند بکەیت، زیاتر خۆتان خوش دەوێت و رێز له خۆتان
دەگرن، سەرەنجام متمانە به خۆبوونیکی زیاتر دەبێت و لەمەش گەرنیتر ئەمەیه کە ئاسانتر دەتوانن
خۆتان پەییوەست بکەن به دامەزراوی و پایە داربوونەوه. پێتۆ به تەڕکیزکردنی تەواو لەسەر ئامانجە
سەرەکی یەکەتان و درێژبێدانی تا گەیشتن به ئەنجام کەسایەتی یەکی تازە و نوێت به خۆت به خشیوه
رەبویت به کەسیکی جیاوازتر.

پە هۆی ئەم کارەیه دەگۆردرێت بۆ مەروڤێکی -بەهێز- بەتوانا و متمانە به خۆ بوونیکی
بەرزتر و خوشبەخت و واھەست دەکەیت کە توانای بەھەرەمەندبوونی زۆرترت هەیه، ئەوجا واھەست
دەکەیت کە هەر کارێک کە دەتەوێت ئەنجامت داوه و بەھەر ئامانجێکیش دەگەیت کە خوازیاریتی.

يۆقه كە قوت بدە _____ **برايان تريس**

بوويته حاكم و فرمانرواي چاره نوسى خۆت و ده گه يته قوناغيك له توانايى و كارايى و كه ده توانييت به ته واوه تي نايينده تان ده سته بهر بكات و شا كليلى هه موو نه م به خته وه ريبانه، ده ستنيشان كردنى به نرخترين كاريكه كه ده بيت نه نجام بدرييت و ده سبه جي له كاتى خويدا نه نجام بدرييت.

بۆقه كە قوت بدە :

ده ستپييكه. هه ر نه مرؤگرن گترين و سه ره كيترين كاريك كه ده بيت بكر يت هه لېژيره و ده سبه جي ده ستبه ره نه نجام داني.

كاتييك كه ده ست به كاره كه كرد، خۆت ناچار بكه به وه يكه كاره كه بيوه ستان ده سبه جي و به ته واوه تي نه نجامى به ديت.

ۈەك ئۈنۈمىيەك سەيرى ئەم رەۋتەيە بىكە، پزانە دەتۈانیت برىار بەدەيت لە سەر ئەنجامدانى كارىك و
ئاگەشتەن بە ئەنجامى دلخراز دريژەي پىبەدەيت، كاتىك كە كارىكت دەست پىكرد مەھىلە ھىچ
ھۆكارىك لە ئەنجامدانىدا ۋەستانىك ردوست بىكات و رايگىرەت.

بۆقەكە قوت بده _____ بىرايان تىسى

كۆپەندى و نەجامگىرى :

رەمزى شادى و خوشبەختى و كامەرانى و ھەبوونى ھەستى باش و تواناي كەسى ئەمەيە
كە رۆژانە بە پىتى عادەت يەكەمىن كار برىتى بىت لە خواردنى بۆقەكەتان، جىگەي خوشحالى يە
كە ئەم ھونەرە دەتوانىت لە پىگەي مەشق و راھىنانەوہ فىر بىن، كاتىك كە بتوانىت بەرلە ھەر
كارىكى دىكە گىرنگىرەن كارى خۆت دەستپىبىكەيت ، ئەوہ سەركەوتنى تۆ مسۆگەرە، لىرەدا
پوختەي ھەر بىست و يەك رەوشەكە كە بۆ سەركەوتن بەسەر تەمەلى و سىستى نواندن و
بىانوھىتانەوہ بەكاردەبرىن دەخەينەرۈو، بەردەوام چار بەم بىنەما و رىسايانەدا بخشىنە تا لە
بىروھۆشتاندا بىيىتە مەلەكە و سەرەنجام سەركەوتىنتان دەستەبەر بىت.

۱- "سفرەكە پىرازىنەوہ" بە رونى ئەوہ دەستىنشان بىكە كە چىت دەوئىت، روونى لەم بارەيەوہ

پۆتەكە ئۆزىدە بولۇپ بارغاندا

پرايانتىسى

مەدرىسى سەركى يە، بەرلەۋەيكە دەست بە كار بىكەيت نامانجە كانت بىنوسە.

۲- "بۇ ھەر رۇژىكت پىشۋەخت بەرنامە رېژى بىكە " ھەموو بەرنامە كەتەن بىخەرە سەر كاغەز، لە بەرامبەر ھەر خولە كىك كە بۇ بەرنامە رېژى بەخەرج دەدرىت، لە كاتى جىيە جىكردندا پىنج شەش خولەك كاتت بۇ دەگەرپىتەۋە،

۳- "ياساى ۲۰/۸۰ لە ھەموو كاروبارە كاتتدا بە كار بىنە " لەسەدا ھەشتاى نەۋ نەنجامەى كە ۋە دەست دىت لە نەنجامى لەسەد ابىستى كارە كاتتەۋەيە، ھەمىشە ھەۋلوكۆششت لەسەر نەم لە سەد ابىستە گىرنگ و بەھادارە كۆبىكەرەۋە.

۴- "دەرەنجامى كارە كانت لەبەرچاۋ بىگرە " پىنەرەترىن و گىرنگىرەن كارە كاتتەن نەۋ كارانەيە كە زۆرترىن كارىگەرى ھەيە لەسەر ژيانى كەسىتەن يا كارتان جا چ كارىگەرى پۆزەتەتەنە بىت يا

یۆقمکه قوت بده ————— بر ایا ن ترسی

نیگه تیقانه. له بری ته رکیز کردن له سه ر کاره کانی دیکه، هه مو توانا و سه رنجتان له سه ر شه م کارانه کۆبکه ره وه.

۵- "هه میشه پهیرهوی له شیوازی ا-ب-پ-ت-پ بکه " له سه ره تادا لیستیك له کاره کانتان ناماده بکه، نه و جا نه وله ویه ت به ندیان بکه تا له وه دلتیا بیت که له هه ر حاله تی کدا سه ر قالی نه نجامدانی سه ره کیت رین کاره کانتیت.

۶- "خۆت له سه ر نامانجی سه ره کی کۆبکه ره وه " نه نجامی جینگه مه به ستان له و کاره دا دیاری بکه که ده ته ویت تا به توانیت نه وه بلیت که نایا به باشی ده رۆستی کاره که ت دییت یا نه خیر و به شیوه یه کی یه کلاکه ره وه له دووی وه ده ستخستنی نامانجه کانتدا بیت.

۷- "کار به یاسای ده ستنیشان کردنی زه رو وره ت بکه " بۆ نه نجامدانی هه مو و کاره کافمان

يۆقمەكە قوت بده ————— برايەن تريسى

گەياندىنى ئەمە كارەدا بەگەر بىخە.

۱۱- سنوردارىتى يە سەرەكى يەكانى خۆت دەست نىشان بىكە " ئەمە ئاستەنگ و سنوردارىتى يە دەروونى و دەرهكىانە دەستنىشان بىكە، پاشان بۆ لە نىبوردنى ئەمە سنوردارىتىانە ھەنگاۋ ھەلبىگرە و تەركىزىيان لە سەر بىكە.

۱۲- " ھەر جارەى بەرمىلىك پرۆرە پىشەۋە " ئەگەر كارەكان ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ ئەنجام بەدەيت دەتوانىت گەرەترىن و ئالۋزترىن كار ئەنجام بەدەيت.

۱۳- "خۆتان ناچار بىكەن " وادابىنى كە تا مانگىكى دىكە ناچارىت شار بەجىيھىلىت، ۋەك ئەۋەى كە ناچار بىت بەرلە بەجىيھىلانى شار ھەموو كارە سەرەكىيەكەتتان ئەنجام بەدەيت.

۱۴- "تواناكانى خۆت بۆ بەرزترىن ئاست بەرز بىكەرەۋە " ئەمە كات و سەعاتانە دەستنىشان

بەکە لە روژدا کاراییه کی جهستهیی و زیهنی زۆرترت ههیه و گرنگترین و سه ره کیتترین کاره کانتان لهم کات و ساتانه دا ته نجام بدەن، پشویه کی پتویست و هه ر بگره تا خاوه نی به ره ه می زۆرتر بیت.

۱۵- "خۆتان هانبدەن بۆ ته نجامدانی چالاکی" هاندهری خۆت به، له هه ر حاله تیکدا له دووی و ده ده سه پتانی ته نجامی به رز به، له بری ته رکیز کردنه سه ر مه سه له و کیشه کان له شوین رینگه چاره بگه ری. هه میشه گه ش بین و سازینه ر به.

۱۶- "مه شق و راهینانی شیوازی ته مه لی کار ساز بکه" که س ناتوانیت لافی ته وه لیبدات که ده توانیت هه موو کاره کان ته نجام بدات، که واته ته وه فیربه که هه ر به ته نه قه ست له ته نجامدانی هه ندیک له کاره ناپتویست و که م بایه خ و گرنکه کاندایانوو به یینیته وه، به م کاره

يۇقىمىگە قوت بىدە ————— بىر ايان تىرىسى

- دەتوانىت كاتى پىئويست و تەواوت ھەيىت بۇ نەو كارانەى كە بەراستى زەرورو پىئويست.
- ۱۷- "سەرەتا لە قورستىن كارەوۋە دەستپىبىكە " رۇژتان بە كىشەدارتىن كار دەست پىبىكەن، ھەمان نەو كارەى كە زۇرتىن كارىگەرى ھەيە لەسەر ژيان و پىشەتان و تا تەواو بە نەجامگەياندىنى نەو كارە دەست ھەلمەگرە.
- ۱۸- " كار دابەش بىكە بۇ چەند بەشىكى بچوك " نەو كارانەى كە گرنگ و ئالۆزن دابەشى بىكە بۇ چەند بەشىكى بچوك و پاشان ھەرجارىك بەبەشىكى نەو كارە دەست پىبىكە تا بە كۆتايى دەگەيەنىت.
- ۱۹- "ووردىينى يەكى زۇرتىر بەخەرج بىدە " بەجۇرىك بەنامەى رۇژانەتان رىكبىخە كە لە ماوھىەكى دورودرىژدا لە ھەر رۇژىكدا كاتى پىئويستت ھەيىت بۇ تەركىز كىرنە سەر

کاره سهره کیه کانتان.

۲۰- "خیرایی نه نجامدانی کاره کانت زیاتر بکه" بو نه وهیکه هرچه ندیک زووتر کاره سهره کیه کانت نه نجام بدهیت عادهت به وه وه بکه و هه ولبده که له ناو خه لکیدا وه ک که سیک بناسریت که کاره کانی خیرا و به ووردی نه نجام ده دات.

۲۱- "هرجارهی کاریکی گرنه نه نجام بده" کاره پیویست و زهرووره کان ده ستنیشان بکه، زوتر کاره کان ده ستنیشان بکه و نه و جا بیوه ستان تا نه نجامدانی ته وای کاره کان به ره و پیشوه برؤنه مه کلیلی سهره کی بهرز کردنه وهی کارایی و به هره مهندی یه.

سوور به له سهر نه وهی که رۆژانه مدشق له سه نه م بنه مایانه بکهیت تا بتوانیت بیانکهیت به به شیک له خو و نه ریتی خوت، په دروستکردنی نه م عاده تانه، کارگیری که سیتان و

يۆقەكە قوت بدە _____ بىراىان تىسى

گۆرىنى بۆ بەشك لى تايىبەتمەندى كەسىتتەن زامەن بىكەيت.
تەنھا ئەوۋەندە بەسە كە : يۆقەكە بىجۆيت.

"كۆتايى"

PDFed By: Rezdar H Mahmood

یۆقمە قوت بده ————— برایان تریسی

پیرست

چیزکی ژیاغم	۵
پیشه کی:	۱۱
"۱"	۲۳
سفره که براژینه رده	۲۳
"۲"	۳۵
بۆ هر رۆژنیکت پیشه وخت بهرنامه ریژی بکه	۳۵
"۳"	۴۷
یاسای ۸۰/۲۰ له هه مێو کاره کاندایه گهر بجه	۴۷
"۴"	۵۷

یۆقمە قوت بدە ————— بایان تریسی

- دەرەنجامی کارەکان لە بەرچاوبەگرن ۵۷
- "۷" ۸۵
- کار بە یاسای دەستینشانکردنی زەرورەت و پێویست بکە ۸۵
- "۸" ۹۴
- بەرلە دەستپێکردنی هەر کاریک پێشەکییەکانی ئەو کارە فەراھەم بکە ۹۴
- "۹" ۱۰۱
- هەمیشە قوتابی بە ۱۰۱
- "۱۰" ۱۱۰
- گەشە بە ترانا تاییەتیەکانی خۆت بدە ۱۱۰
- "۱۱" ۱۱۷
- سنوودارییە سەرەکییەکانی خۆت دەستینشان بکە ۱۱۷

پښتانه قوت بده **پرايان ترسي**

۱۲۷	"۱۲"
۱۲۷	هر جاريك به تهن دازدي بهرميليك پيشهوه بكموه.
۱۳۳	"۱۳"
۱۳۳	خوت ناچار و پايه ند بكه
۱۳۹	"۱۴"
۱۳۹	هيز و تواناي خوت بز بهر زترين تاست بهرز بكمه روه
۱۴۸	"۱۵"
۱۴۸	هزوو ناره زووي كار كردن له خوتدا دروست بكه
۱۵۶	"۱۶"
۱۵۶	كار له سر رهوشي ته مه لي كار ساز بكه
۱۶۴	"۱۷"

یۆقمە قوت بده ————— بایان تریسی

- سەرەتا قورسترین کار تەنجام بده ۱۶۴
- "۱۸" ۱۷۰
- کارەکانتان دابەش بکەن بۆ چەند بەشینکی بچووکتەر ۱۷۰
- "۱۹" ۱۷۷
- کاتیکی زیاتر برەخسێتن ۱۷۷
- "۲۰" ۱۸۵
- خێرای رەوتی تەنجامدانی کارەکانت زیاتر بکە ۱۸۵
- "۲۱" ۱۹۳
- هەر جارە لە سەر کاریک زووم بکە! ۱۹۳
- رازی بەهێز بوون تەمەیه که به مەشکردنی زۆر فێری تەوہبیت که تواناکانی خۆت به فێرۆ تەدەیت و هەموو
- تواناکانی خۆت لە هەر ساتیکدا لەسەر خالینکی دیاریکراو چڕ بکەیتەوه. ۱۹۳

PDFed By: Rezdar H Mahmood

ناوہندی چاپ و پہ خشی سایہ

له بلاؤ ڪراوهي نوي

- وٽه ڪاني غاندي

- وٽه ڪاٺي نيڇه

- ئايا ئادەم نەيىنى؟؟ جوبران خلیل جوبران - وتە

- رزگار که ری هه ژاران - غاندى

- فلسفہ فہمی دیکارت

EAT THAT FROG!

**21 Great Ways to stop
Procrastinating and Get
More Done in Less Time**

Brian Tracy

له بلاوڪراوهڪانه ڪٽيبيڌانهي همڙار هوڪريانه

07501214773

ن ڌ: ۳۰۰۰ ڊنڊا